MAITREYA
MAGAZINE

TIBETAANS BOEDDHISTISCH TIJDSCHRIFT JAARGANG 17 1995 *f.* 6,50

4

Over Leven en Dood
De Wereld der Mahasiddha's
Info Maitreya Instituut

INHOUD

DE ESSENTIELEPEL
door Pabonka Rinpochee Dechen Nyingpo 3

TIBETAANSE RITUELEN VOOR DE DODEN
door Thubten Sangay 6

VERSLAG ENQUETTE B.U.N.
OVER STERVEN 14

GEDICHT
door Gampopa 15

OVER LEVEN EN DOOD
door Klaas Boer 16

DE WERELD DER MAHASIDDHA'S;
DE MAHASIDDHI MANIBHADRA
door Marijke Drost 20

VERHALEN UIT DE SOETRA'S
door Wim Mual 22

TIBETNIEUWS
door Paula de Wijs-Koolkin 24

GEBED VOOR HET GEDIJEN
VAN DE LEER VAN LTK
door Lama Gung Thang Rinpochee 26

BERICHT VAN LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE
door Lama Thubten Zopa Rinpochee 28

VERSCHIJNSELEN VANUIT DE LEEGTE
door Sander Tideman, voorzitter/director 30

VERSLAG VAN DE PENNINGMEESTER
door Arjan Korevaar 31

BOEKRECENSIES
door ven. Jampel Pharchin 33

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN 34

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 35

PROGRAMMA 1996 36

IK ZOEK / IK BIED AAN 41

LEZINGEN IN HET LAND 42

INFO STICHTING MAITREYA INSTITUUT 43

©

Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: (0578) 66 14 50

VOORWOORD

In dit extra dikke nummer van het Maitreya Magazine besteden we uitgebreid aandacht aan de veranderingen binnen het Maitreya Instituut, die onder de bekwame leiding van Lama Thubten Zopa Rinpochee zijn doorgevoerd. Zijn waardevolle instructies zijn in dit nummer volledig afgedrukt.

Het Maitreya Instituut zal vanaf 1 januari als Kerkgenootschap geregistreerd staan. Alleen de zakelijke afdeling van de winkel en import zal als stichting blijven functioneren. Het een en ander wordt door onze ervaren penningmeester met gevoel voor humor en boeddhistische realiteitszin uiteengezet in zijn verslag 'Dharmanomics'. Ook de nieuwe director/voorzitter Sander Tideman beschrijft enkele veranderingen in het centrum en de nieuwe werkwijze van de verschillende afdelingen binnen het Instituut. De goede en optimistische wind die sinds dit najaar door het Maitreya Instituut waait is de bezoekende studenten niet ontgaan.

Onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen zal de zomer van 1996 enkele maanden in zijn klooster in India verblijven om zijn laatste examens in de boeddhistische tantra's en daarmee zijn complete opleiding te voleinden. Het programma in de maanden juni t/m augustus zal worden aangepast. Geshela heeft toegezegd onmiddellijk na de examens terug te keren voor een langer verblijf in het Instituut. Organisatie en studenten zijn de Boeddha en Lama Thubten Zopa Rinpochee dankbaar voor hun verlichte activiteiten, waardoor wij deze fantastische leraar nog langer in ons midden mogen hebben.

Rest mij nog u veel leesgenot toe te wensen met de vaste en nieuwe rubrieken van het Magazine, prettige feestdagen, en al het goede in het nieuwe jaar.

Uw eindredacteur, Hans van den Bogaert.

"DE ESSENTIELEPEL"

Pabongka Dechen Nyingpo

Een aanmoediging om aan vergankelijkheid te denken.

Nu we een kostbaar mensenleven, met vrijheden en rijkdommen bezitten, hebben we de mogelijkheid om ons te ontwikkelen in het pad dat naar de bevrijding en de verlichting leidt. Daarom dienen we dit leven zo goed mogelijk te gebruiken. We staan vaak niet genoeg stil bij de vergankelijkheid van dit leven, en dan gaat deze kostbare schat aan ons voorbij. De onderstaande tekst bevat gedeelten uit "De Essentielepel", een tekst van de grote meester Kyabje Pabongka Rinpochee, die ons aanmoedigt aan vergankelijkheid te denken en ons daarmee aanspoort om daadwerkelijk de essentie uit dit waardevolle mensenleven te nemen.

De eerwaarde Lama Thubten Zopa Rinpochee legt ons de titel als volgt uit: "Wat is de essentielepel? Bij het eten kunnen we een kleine lepel gebruiken om de beste porties uit het voedsel dat voor ons staat te halen. Op dezelfde wijze helpt deze les ons om de meest kostbare essentie uit ons mensenleven te nemen: de mogelijkheid om het geluk in alle volgende levens veilig te stellen, bevrijding van het cyclische bestaan en de verlichting voor het welzijn van alle wezens te bereiken.

Ah, de pijn!

Vriendelijke leraar, kijk naar deze meelijwekkende persoon. Zie hoe ik me gedraag en hoe ik mezelf mijn gehele leven heb bedrogen. Kijk alstublieft met mededogen naar deze onbedachtzame persoon.

Het essentiële advies om jezelf te geven luidt: Essentielepel, houdt het diep in je hart. Wees niet afgeleid; Wees niet afgeleid ! Contempleer over de staat van je leven vanuit de essentiële druppel bij je hart.

Je hebt sinds het beginloze cyclische bestaan, dat tot nu toe nog niet geëindigd is, hoewel je ontelbare cycli van wedergeboorten hebt ervaren, en evenveel verschillende soorten

geluk en pijn, daar nog niet het geringste voordeel uit gehaald.

Hoewel je momenteel de vrijheden en rijkdommen verworven hebt, die moeilijk te vinden zijn, zijn ze tot op dit moment altijd voorbij en verloren gegaan, en zijn ze leeg geweest en zonder betekenis. Als je om jezelf geeft, is nu de tijd gekomen om de essentie van toekomstig geluk te beoefenen; heilzame activiteiten.

Je komt zo bekwaam, verstandig en intelligent over, maar je bent een dwaas zolang je vasthoudt aan het kinderlijke spel van de verschijningen van dit leven. Opeens word je overweldigd door de angstaanjagende Heer van de Dood en zonder hoop of middelen om dit te doorstaan, is er niets dat je kunt doen. Dit zal ook met jou gebeuren!

Omdat je denkt, "Ik zal de eerstkomende tijd nog niet sterven," terwijl je bent afgeleid door de nooit eindigende activiteiten van dit leven, arriveert opeens de angstaanjagende Heer van de Dood met de mededeling: "Nu is het tijd om te sterven." Dit zal ook met jou gebeuren!

Hoewel je plannen maakt en zegt "morgen" en "morgen", moet je juist dan opeens heengaan. Dit zal ook met jou gebeuren! Zonder keuze, laat je je onderbroken werk in verwarring achter, laat je je voedsel en drinken achter, en moet je heengaan. Dit zal ook met jou gebeuren!

Alleen vandaag heb je de tijd om je bed op te maken en te gaan slapen; Op je laatste bed val je als een oude boom, terwijl anderen die niet in staat zijn om je met hun zachte handen om te draaien, aan je kleren en dekens trekken. Dit zal ook met jou gebeuren!

Ook al trek je vandaag al je nieuwe onder- en bovenkleding aan, dan nog heb je zelfs niet de zekerheid dat je ze een andere dag weer kunt dragen. Als je lichaam stijf wordt als aarde en steen, zie je voor de eerste keer je eigen lijk. Dit zal ook met jou gebeuren!

Hoewel je worstelt om je laatste worden uit te spreken, je testament en de uitingen van je verdriet, droogt je tong jammerlijk op, en je kunt jezelf niet meer verstaanbaar maken. Je wordt door een intense droefheid overweldigd. Dit zal ook met jou gebeuren!

Hoewel anderen je laatste voedsel, heilige substanties en relikwieën met druppels water in je mond geven, ben je niet in staat om ook maar één druppel door te slikken, en het vloeit uit de mond van het lijk. Dit zal ook met jou gebeuren!

Hoewel je omgeven bent door een kring van naaste familieleden, hartsvrienden en degenen die je dierbaar zijn, en ook al zullen ze liefdevol en bedroefd op dit eindpunt van jullie samenzijn, huilen en je vasthouden, juist dan moet je voor altijd scheiden. Dit zal ook met jou gebeuren!

Hoewel je verschrikkelijke hallucinaties ervaart als een wilde kolk van golven, en wordt overweldigd door ondraaglijke, folterende pijn, is er niets aan te doen, hoe medelijdend je ook mag zijn. De verschijningen van dit leven gaan onder (als de zon). Dit zal ook met jou gebeuren! Hoewel je leraar en vadjra-vrienden er met een ondraaglijk mededogen in je oor voor pleiten dat er een doorslaggevende heilzame gedachte op mag komen, en zelfs al doen ze dit met een liefdevolle geest, er is weinig hoop, het is onvoorstelbaar. Dit zal ook met jou gebeuren!

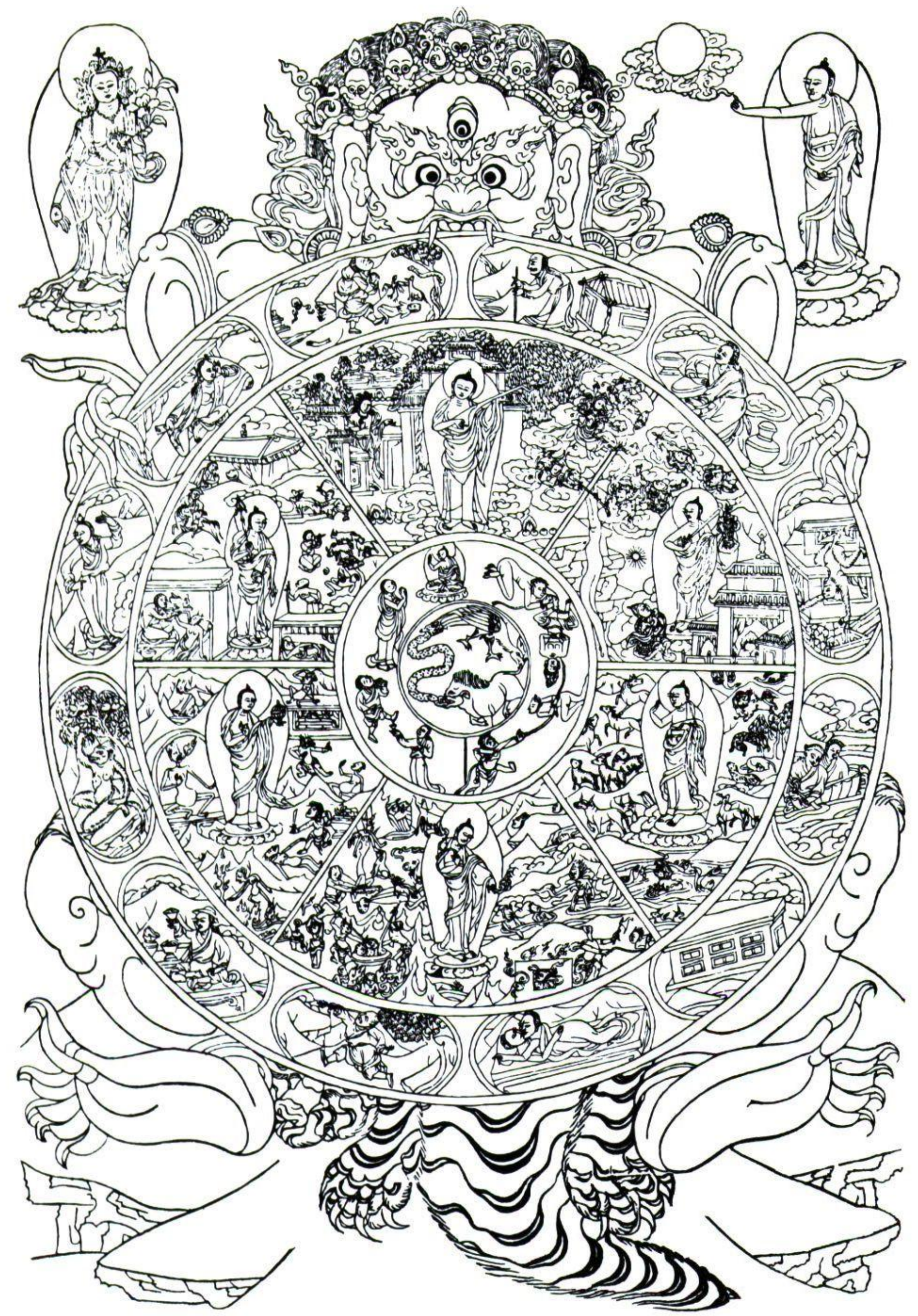
Met een raspend geluid, "sor...sor...," gaat je ademhaling ten tijde van het sterven in toenemende mate sneller en sneller, om vervolgens te knappen als de snaar van een viool, waarmee het einde van je leven is volbracht. Dit zal ook met jou gebeuren!

Er komt een tijd wanneer jouw gekoesterde en treurig verloren geliefde lichaam een lijk wordt genoemd, afschuwelijk en ellendig, en er komt een tijd dat je lichaam, dat zelfs geen ruwe dekens en matrassen kan verdragen, op de harde grond wordt gelegd. Dit zal ook met jou gebeuren!

Hoewel je gewoonlijk zoveel moeite doet om je lichaam met de fijnste kleding te kleden dat je erbij staat te puffen, komt er een dag waarop dat lichaam in een kist wordt geplaatst, en je lichaam, dat niet eens het vuur van een (gloeiend) wierookstokje kan tolereren, in een brandende vuurzee wordt verbrand. Dit zal ook met jou gebeuren!

Er komt een tijd dat al je vlees en botten de laaiende vlammen binnengaan en verbranden en gereduceerd worden tot een hoopje as; of je lichaam, dat niet eens een zware doek kan verdragen, wordt ingekist in een gat in de grond. Dit zal ook met jou gebeuren!

Er komt een tijd van de aankondiging, "De wijlen.....", voor of na je genoeglijke naam. Dit zal ook met jou gebeuren! En er komt een tijd dat de ruimte gevuld is met snikkende geluiden, van je familie,



dierbare vrienden en bedienden. Dit zal ook met jou gebeuren!
Er komt een tijd dat je kleding, boeken, bezittingen en vee verdeeld worden, tot er in alle vier windrichtingen en daartussen, niets meer overblijft. En er komt een tijd dat je, in totale wanhoop, alleen de overgang naar de tussenstaat bereikt. Dit zal ook met jou gebeuren!

(Naast deze beschrijving van het stervensproces en van hetgeen er met ons afgedankte lichaam zal gebeuren, lezen we in de tekst het volgende over de onontkoombare wet van karma:)

Wat zul je doen, wanneer je door de krachtige winden van karma wordt voortgedreven en door een angstaanjagende duisternis wordt opgeslokt?

Wat zul je doen wanneer je wordt vastgebonden met een lasso door de boodschappers van Yama, en totaal wanhopig wordt weggevoerd?

Wat zul je doen wanneer je op vele, afschuwelijke manieren gemarteld wordt, door karmische agenten met schorpioen en ossenkoppen?

Wat zul je doen wanneer je voor Yama staat, de Heer van de Dood, en hij je witte en zwarte daden, je heilzame en schadelijke activiteiten weegt?

Wat zul je doen wanneer Yama onthult dat je je leven hebt doorgebracht met begeerte, haat en bedrog en het vonnis, dat het rijpende effect is van je eigen negatieve activiteiten op het gerechtshof van Yama uitgesproken wordt?

(In het onderstaande vers herinnert de tekst ons aan onfortuinlijke wedergeboorten, waarna Kyabje Pabongka Rinpochee het advies geeft om juist nu de essentie uit dit waardevolle mensenleven te nemen.)

Wat zul je doen wanneer het ondraaglijke lijden van onfortuinlijke wedergeboorten, je daadwerkelijk overkomt? Wees niet afgeleid. Juist op dit moment is het de tijd om je wil te sterken.

Het is de hoogste tijd, het is al bijna te laat, Bewapen jezelf juist nu met grote kracht.

Beoefen de heilige leringen van de leraar, de vriendelijke vader; het hart van de betrouwbare geschriften van de glorieuze Lozang. Beoefen het zuivere complete pad van soetra en tantra. Het is tijd om wezenlijke ervaringen in je bewustzijnsstroom te plaatsen.

Wie is sneller: Yama de Heer van de Dood, of jij in het het verwezenlijken van de essentie van je voortdurende droom van het welzijn van zowel jezelf als van anderen? Beoefen dit elke dag zoveel als je kunt! Bundel de drie soorten activiteiten (van lichaam, spraak en geest) en breng al je inspanningen in je beoefening.

Vertaling Tibetaans-Engels: Eerwaarde Lama Thubten Zopa Rinpochee
Vertaling Engels-Nederlands: Tenzin Namdak (Martin).

TIBETAANSE RITUELEN VOOR DE DODEN.

Het volgende artikel is van de hand van de Tibetaan Thubten Sangay, die ons een blik gunt in de manier waarop Tibetanen met het sterven en met gestorvenen omgaan. We proeven hierin een wonderlijk mengsel van Tibetaanse cultuur en met boeddhistische kennis omtrent het sterven. Ook sluipen hier en daar Tibetaanse opvattingen het artikel binnen, die de nuchtere Nederlander onder de titel 'bijgeloof' onmiddellijk naar het land der fabelen zal willen verwijzen. Waar het ons om gaat is de manier waarop de boeddhistische kennis omtrent het sterven in de Tibetaanse samenleving in praktijk wordt gebracht. De redactie is ervan overtuigd dat de integratie van de boeddhistische wijsheden in de Nederlandse samenleving ook haar invloed zal hebben op de manier waarop wij als Nederlands boeddhist omgaan met dat wonderlijke verschijnsel; de dood!

HET STERVEN

Wanneer het leven van een zieke Tibetaan ten einde is en de dood niet meer kan worden afgewend, zal zijn verzorger gewoonlijk de familieleden en intieme vrienden bij elkaar roepen om naar zijn laatste wil te informeren. Kleding en beddegoed gemaakt van dierenhuiden moeten worden verwijderd, omdat die de overgang van het bewustzijn kunnen verstoren.Een speciaal gezegende pil, die de stervende of verzorger heeft ontvangen, wordt opgelost in water. Dit laat men de stervende drinken, juist voor de uitwendige ademhaling ophoudt. Het is ook goed om op dat moment één of twee Tathagata-relikwieën, gemengd met yak- of koeboter, toe te dienen.

Een oud Tibetaans gezegde luidt: "De laatste woorden zijn het testament, het laatste voedsel is de relikwie en de laatste drank bevat de gezegende pil".

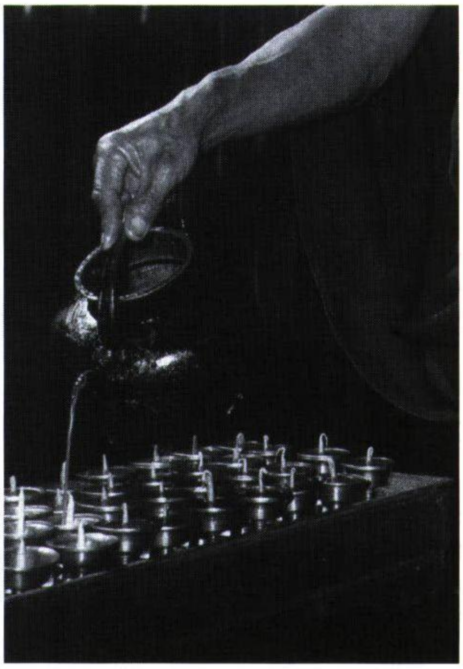
Wanneer een stervende niet langer kan spreken en zijn uitwendige ademhaling op het punt staat op te houden dan moet een vriend, waarmee hij een positieve relatie heeft, de naam van een spirituele leraar, in wie de stervende veel vertrouwen heeft en de naam van de Boeddhavorm waar hij het meest op heeft vertrouwd, in het oor roepen en hem aansporen hierop te mediteren. Hij zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: "Denk aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama, denk aan Avalokiteshvara".

Als de stervende een vader is, dan is het beter dat zijn vrouw en kinderen niet aanwezig zijn tijdens het sterven omdat het van groot belang is dat hij sterft terwijl zijn geest niet wordt verstoord door gehechtheid maar op iets heilzaams gericht. Daarmee is hij verzekerd van een goede wedergeboorte.

Wanneer ook de inwendige ademhaling ophoudt en de stervende door de dood gegrepen wordt, kan men het lichaam het beste met rust laten en niet meer aanraken.

DE DOOD

Zolang de overgang van het bewustzijn nog niet volledig is, kan men het lichaam beter onaangeroerd laten. Goede vrienden worden uitgenodigd de meest noodzakelijke dingen te regelen. Er wordt een spirituele leraar uitgenodigd om de overgang van het bewustzijn te begeleiden. Er worden monniken uitgenodigd om de noodzakelijke rituelen en dringende gebeden uit te voeren. Ook zorgen de vrienden ervoor dat er een horoscoop van het moment van overlijden wordt gemaakt. Langs het lichaam worden voortdurend boterlampjes gebrand. Deze lampjes zijn bedoeld als offerande, maar ook om boze geesten uit de buurt van het lichaam te houden.



In Tibet werd hiervoor vaak olie gebruikt in plaats van boter aangezien dit rouwlampjes zijn, maar ook omdat er vaak geen tijd was om boter te smelten en in de vormen te gieten. Als teken van rouw laten familieleden het haar los hangen in plaats van het te vlechten en ze wassen hun gezicht niet. Ze dragen alleen oude zwarte kleding en doen hun oorringen af. Sommige families laten de vlaggen die boven op de huizen wapperen halfstok hangen. Er wordt niet gezongen of gedanst gedurende 49 dagen.
In de eetnap van de overledene wordt een maaltijd van rijst, brood en thee opgediend. Iedere morgen en avond brengt men een offer van gebrande gerst in een ongebruikte kleipot onder begeleiding van cymbaalmuziek.

DE OVERGANG VAN HET BEWUSTZIJN.

Het dode lichaam wordt niet aangeraakt of vervoerd zolang de spirituele leraar het ritueel van de bewustzijnsoverdracht nog niet heeft voltooid, anders zou het bewustzijn het lichaam kunnen verlaten vanuit het lichaamsdeel dat het eerst wordt aangeraakt. Er wordt gezegd dat, als het bewustzijn het lichaam verlaat vanuit een deel onder de lendenen, er een ongunstige wedergeboorte kan volgen. Als het bewustzijn uittreedt vanuit een punt boven de gordel, is een goede wedergeboorte waarschijnlijk. In de teksten wordt duidelijk aangegeven welke van de negen lichaamsopeningen tot welke wedergeboorte kunnen leiden. Als het bewustzijn het lichaam via de mond verlaat, wordt men herboren als een geest. Als het bewustzijn het lichaam via de navel verlaat, als een wereldse god in de sfeer van verlangen, enzovoort. Daarom is het verstandig een spirituele leraar uit te nodigen die ervaren is in de techniek van de bewustzijnsoverdracht (powa).

De procedure van bewustzijnsoverdracht is een gespecialiseerde tantrische methode, waarmee wordt voorkomen dat de gestorvene zou terugkeren in het cyclische bestaan en met name om te verhinderen dat een wedergeboorte in één van de drie lagere bestaans-sferen zou plaatsvinden. Dit wordt bereikt door een bijzonder krachtige manier om het bewustzijn van de overledene naar een zuiver gebied te sturen. Men verzoekt soms bepaalde grote meesters, die niet naar het huis kunnen komen, de bewustzijnsoverdracht op afstand uit te voeren. Men moet ze dan vertellen in welke richting het hoofd van de dode ligt. Er zijn ook spirituele leraren die voor de bewustzijnsoverdracht pillen geven. Zo'n pil moet bereid worden door iemand "uit goede familie". Deze persoon wast zijn handen en mengt de pil met yak- of koeboter en drukt dit mengsel vervolgens stevig op de kruin van het hoofd van de dode. Dit moet dus gebeuren voordat iemand het lichaam heeft aangeraakt.

Wanneer men niet over zulke pillen beschikt en de spirituele leraar heeft de bewustzijnsoverdracht nog niet uitgevoerd dan moet, voordat het lichaam wordt verlegd, de eerste persoon die het lijk na de overgang aanraakt, eerst even aan het kruinhaar trekken. Dit helpt om het bewustzijn naar buiten te doen treden via de kruin. Daarna mag iedereen het lijk aanraken.

Het bewustzijn kan het lichaam uit één van de negen openingen verlaten, maar het is niet gemakkelijk dit via de kruin te laten gebeuren. Als dit wel gebeurt is er tenminste kans op een wedergeboorte als mens of als wereldse god, om nog niet te spreken over de andere zeven voordelen die in de geschriften worden genoemd. Alle vier de scholen van het Tibetaans Boeddhisme zijn het hier over eens.

Als men in staat is om te sterven in de leeuwenhouding worden alle openingen, behalve de kruin, automatisch afgesloten waardoor het bewustzijn het lichaam via de kruin kan verlaten. Dit staat bekend als de bewustzijnsverhuizing door middel van gedrag. Het is ook mogelijk om het bewustzijn naar een zuiver gebied te richten op eigen kracht, of door te steunen op de zegeningen van de woorden van een spirituele leraar. Deze methoden behoren tot het snelle tantrische pad en daarom kan er niet te veel over gezegd worden. Als degenen die helder van verstand en fortuinlijk zijn er meer over willen weten, kunnen ze hierover hun leraar raadplegen en de juiste geschriften bestuderen.

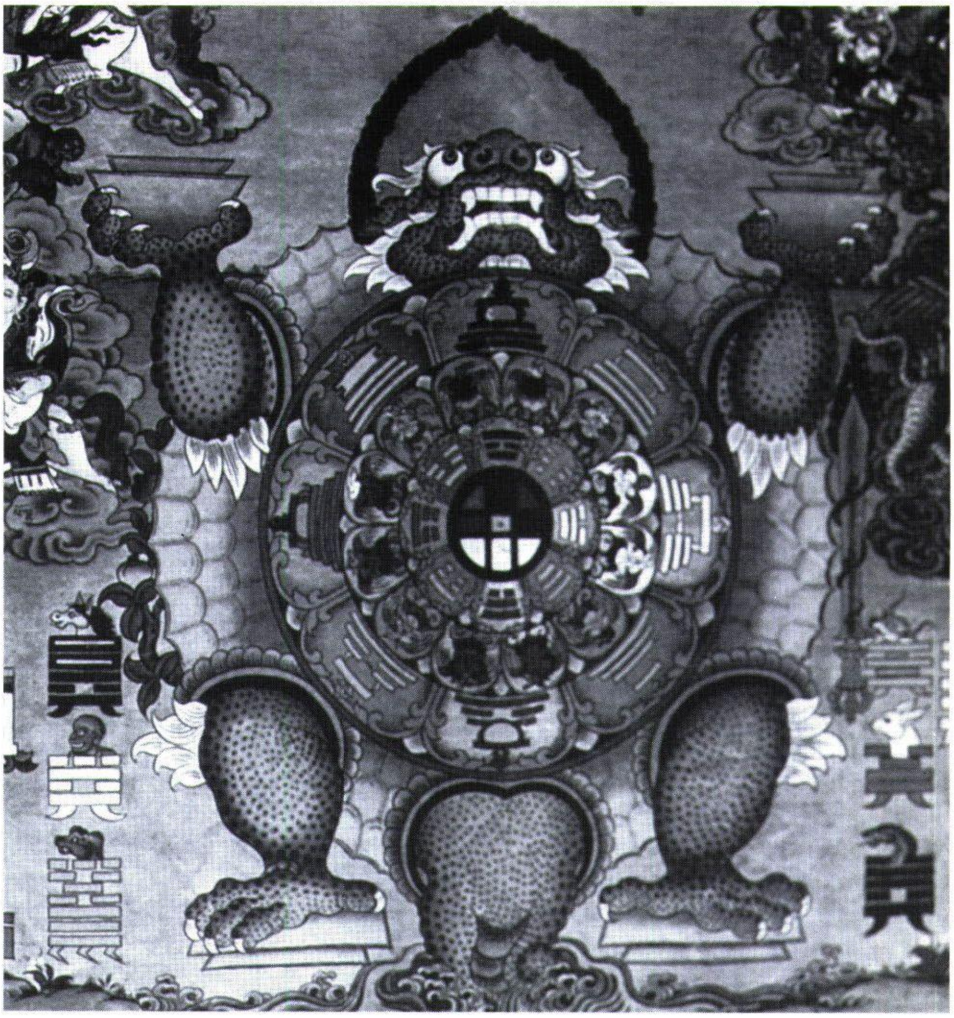
OPDRAGEN VAN GEBEDEN.

Intieme vrienden en familieleden helpen mee om alle noodzakelijke dingen te regelen. Er worden smeekbeden gericht tot grote spirituele Meesters. Het is goed deze Meesters kathags (ceremoniële shawls) aan te bieden, wat geld, een gebedsbrief en indien mogelijk een beeldje van Boeddha Sakyamoenie. Dit beeldje moet gemaakt zijn van goud, koper, brons of klei. Het moet solide zijn en getooid met gewaden. Als men geen beeldje heeft kan ook een thanka (rolschildering) aangeboden worden, of tenminste een miniatuur schilderij (tsakali). Als zelfs dat niet tot de mogelijkheden behoort dan voldoen een kathag met wat geld en een gebedsbrief. Het is beter om niet deze zelfde leraren ook te verzoeken het zuiveringsritueel uit te voeren. Deze gebeden worden ook aan gezegende beelden aangeboden.

HET UITNODIGEN VAN MONNIKEN.

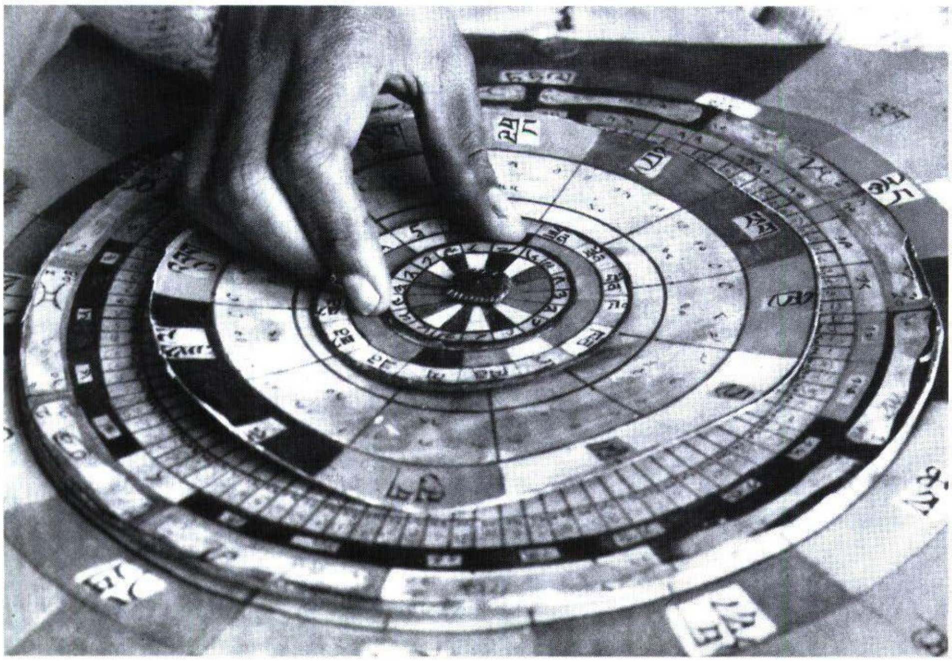
De monniken die uitgenodigd worden om gebeden te reciteren, zullen bij het lichaam blijven tot het wordt weggedragen. Zij reciteren een reeks verschillende gebeden en voeren zelf-initiaties uit van de Boeddha Mitroegpa (mi hkhrugs pa) of van de boeddhavorm Künrig (kun rig). Elke dag opnieuw doen zij het 'Zuiverings Ritueel' een methode om de overledene te zuiveren van zijn negatieve activiteiten. Telkens als dit ritueel wordt uitgevoerd, wordt er een stukje kledij van de over-

ledene aan een kathag gebonden en in de mandala geplaatst. Men gebruikt hiervoor oude kledingstukken waarvan een knoop verwijderd wordt. Bovenop het geheel wordt een papiertje vastgemaakt waarop de naam van de overledene staat geschreven.



ASTROLOGISCHE BEREKENINGEN.

Men geeft de astroloog het geboortejaar van de overledene en de datum en het tijdstip van overlijden. Daarmee kan hij berekenen welk tijdstip het gunstigst is voor het verwijderen van het lichaam en of er een bijzonder ritueel moet worden uitgevoerd om te verhinderen dat er ongeluk over de familie komt. Als hij besluit dat een ritueel noodzakelijk is, kan hij worden uitgenodigd om dit ritueel te doen, hij ontvangt hiervoor een vergoeding. Als het subtiele bewustzijn van de overledene verdiept is in de meditatie op het heldere licht van de dood, dan verandert het gezicht niet van kleur en geeft het lichaam geen nare geur af. Het is verkeerd om zo'n meditatie te verstoren: het lichaam van een dergelijk mediteerder moet twee of drie dagen met rust gelaten worden tot de meditatie voorbij is. Als de meditatie langer duurt en het niet mogelijk is te wachten tot ze is gestopt, dan mag men het bewustzijn wat "aansporen" door wierook in de neusgaten te laten kringelen, terwijl men rituele muziek speelt met cymbalen, trompetten, trommels en bellen. Daarbij wordt het 'Gebed voor een Wedergeboorte in de Sukhavati Hemel' of een 'Gebed voor Wedergeboorte in het Zuivere Gebied van Heruka' gezongen. Wanneer het bewustzijn uit zijn meditatie komt, valt het hoofd van de dode opzij, er loopt wat witte of rode vloeistof uit de neusgaten en het lichaam begint onaangenaam te ruiken.



Wanneer iemand bij de bevruchting in de moederschoot komt bevindt de essentie van de rode en witte druppel (bindoe) zich in het hart van het embryo. De witte druppel, die afkomstig is van de vader, vertakt zich van het hart naar de kruinchakra. Terwijl de rode druppel, zich vertakt, naar de navelchakra. Deze twee druppels worden op hun plaats gehouden door de opwaartse en neerwaartse vertakkingen van de levensdragende energie, die zich altijd in het hart bevindt. Bij het sterven verliezen deze twee energieën hun kracht en kunnen niet meer in

hun chakra's blijven, zodat ze geleidelijk in het hart samenkomen. Hier omsluiten ze het bewustzijn en de subtiele levensdragende energie volledig. Dat is het moment waarop de bekwame mediteerders zich verdiepen in de meditatie op het heldere licht van de dood. Uiteindelijk valt de subtiele levensdragende energie ook in en door dit krachtverlies maakt het bewustzijn zich los van het hartcentrum en begint het bardo bestaan in de tussenfase (bardo).

Nu is er geen energie meer in het lichaam en door de kracht van de vier uitwendige elementen kunnen de rode en witte druppels bodhicitta uit de neusgaten en soms ook uit het geslachtsorgaan druppelen. Er staat veel meer over dit proces in de gespecialiseerde tantrische teksten. Als men daar meer over wil weten dient men zich eerst te trainen in het algemene pad en vervolgens van een bekwame meester een initiatie te ontvangen in de hoogste klasse van tantra. Dan pas kan men verzoeken om onderricht uit deze teksten.
Op deze manier zal men deze teksten leren begrijpen want ik weet er niet veel van en wat ik erover weet kan ik hier niet neerschrijven.

Het lichaam van iemand die deze stervensmeditatie heeft beoefend kan weggehaald worden nadat het bewustzijn het lichaam verlaten heeft. Maar het lichaam van iemand die deze praktijken niet kan toepassen, zal niet vrijgegeven worden totdat antwoord van de astroloog ontvangen is.

HET AFSCHEID VAN HET LICHAAM

Als de astroloog bepaald heeft dat het lichaam pas over drie of vier dagen na de bewustzijnsverhuizing kan worden verwijderd, moet het lijk tot die dag in het huis blijven liggen. Het moet dan gewassen worden om de geur zoveel mogelijk te beperken. In Tibet werden de lijken ook gewassen om ze schoon te houden voor de gieren, die het lijk dan sneller verslonden. Tussen hun gebedsdiensten door wassen de monniken het lijk in een ijzeren, koperen of houten bad, met warm water, saffraan, kamfer of andere parfums. Zeep is niet nodig. Het lijk wordt met een schone handdoek afgedroogd. Om te verhinderen dat er vocht uit het lichaam loopt worden de mond, de neusgaten en het geslachtsorgaan (bij vrouwen) met boter dichtgestopt. Bij mannen wordt de penis dichtgebonden met een wollen of katoenen draad.

Tegenwoordig wordt het hele lijk, in overeenstemming met de Indiase tradities, in een witte katoenen doek gewikkeld, zodat er geen enkel deel zichtbaar is. De handen en voeten worden uitgestrekt en gebonden met katoenen banden. Het geheel wordt op het doodsbed gelegd en toegedekt met een witte katoenen doek en overdekt met kathags, ruikers en losse bloemen. Men sluit de gordijnen en laat het lijk verder met rust.

In Tibet werd het lijk na het wassen, vaak door een bekende met een sterk koord in een hurkende houding gebonden en in zijde of een witte wollen deken gewikkeld. Het lijk werd dan op een bakstenen platform gezet in de hoek van het huis waar het overlijden had plaatsgevonden. Een welgesteld persoon of iemand met gunstig fortuin, plaatste dan een inwijdingskroon en krans op het lichaam. De gordijnen werden gesloten en het lijk werd dan verder met rust gelaten. Men nam aan dat de plaats waar het lijk op de vloer of op bed had gelegen, automatisch een kerkhof geworden was en er als gevolg daarvan veel sterfgevallen zouden volgen in dat huis. De redenen waarom het lijk zo opgebonden werd waren in de eerste plaats om te verhinderen dat het een wandelend lijk werd, in de tweede plaats om arme families in de gelegenheid te stellen maar één sterke man in dienst te nemen om het lijk op zijn rug naar de crematie-plaats te dragen.

Tegenwoordig is het niet nodig om al deze procedures te volgen. De Moslims, de Chinezen en de Nepalezen die in Tibet woonden, hebben dit ook nooit gedaan.

Zolang het lijk in huis lag werden honden en vooral katten uit het huis geweerd omdat deze dieren soms op het lijk gingen liggen en men geloofde dat door de warmte van hun pels een lijk kon veranderen in een wandelend lijk. Lang geleden werden lijken die enkele dagen in de huizen lagen, soms wandelende doden en als gevolg daarvan moest het hele huis leeg geruimd worden.
Tegenwoordig ziet men deze leegstaande huizen nog steeds in bepaalde Tibetaanse dorpen. De oude huizen hadden deuren die niet meer dan anderhalve meter hoog waren om te verhinderen dat een wandelende dode het huis zou kunnen verlaten. Wandelende lijken kunnen niet buigen dus dan zouden ze tegen de deurpost aanlopen en omvallen. Als een wandelend lijk eenmaal is omgevallen kan het nooit meer rechtop komen.

HET VERZOEK OM GEBEDEN TE DOEN.

Familieleden en vrienden plachtten nu geld en offeranden klaar te maken die nodig waren voor het geschreven verzoek om aan verschillende spirituele leraren aangeboden te worden. Men maakte meestal gebruik van een lijst van spirituele leraren die gemaakt was door een familie die zojuist een overlijden had meegemaakt. Deze lijst mocht zo lang zijn als men wilde en verder moest er een lijst opgemaakt worden van de offeranden die om de zeven dagen, gedurende een periode van zeven weken zouden worden aangeboden. De voorbereidingen moesten klaar zijn voordat het lijk weggedragen werd. Vrienden en familieleden moesten hierbij gul hun hulp aanbieden, ongeacht hun eigen behoeften.

Er werden offeranden gebracht aan hooggerealiseerde spirituele leraren. Men mocht hen verzoeken het 'Ritueel Dat Zuivert van het Kwaad' uit te voeren. Hiertoe werd een stukje van de kleding, wat door de overledene was gedragen, aangeboden en op een platform geplaatst van de constructie die bij dit ritueel wordt gebruikt. Gewoonlijk werd één knoop verwijderd voordat het werd aangeboden.

De familie besliste zelf of er geschenken gegeven zouden worden bij het verzoeken om gebeden. Het was echter niet noodzakelijk en de financiële uitgaven waren altijd volledig in verhouding tot de middelen. Belangrijker was dat wat er geofferd werd, dat dat met respect werd aangeboden: zonder onderscheid des persoons met betrekking tot de spirituele leraren.

'Het Zwaard dat de Band Verbreekt' is een zwaard dat symbolisch de continuïteit van de toekomstige wedergeboorten afbreekt of het sneuvelen door de 'Heer van de Dood'. De grootte van het zwaard is niet belangrijk. Er werd een gebedsverzoek en een kathag aan vastgebonden. Dit was het laatste offer dat klaargemaakt moest worden voor het lijk het huis uit werd gedragen.

GIFTEN.

Als er giften werden gegeven aan de familie van de overledene vóór het lijk het huis werd uitgedragen, moest dit in een enveloppe gedaan worden, waarop stond: 'Donatie van de Dag van het Licht'. Donaties die gegeven werden nadat het lijk al weg was noemde men: 'Troostende Donaties' of 'Wolk van Offeranden'.

Als de giften lang na het verwijderen van het lijk werden aangeboden zette men op de enveloppe 'Geboorteteken'. Tesamen met offergaven werd een kathag van goede kwaliteit aangeboden. Sommigen gaven ook een paar wierookstokjes.

DE DAG VAN HET LICHT.

De dag waarop het lijk naar de crematie-plaats werd gebracht, werd astrologisch bepaald. De dag daarvoor noemt men 'de dag van het licht van de onsterfelijkheid'.

Al vroeg in de morgen kwamen goede vrienden samen die gesmolten boter, veel kathags en wierook naar de verschillende tempels in de omgeving brachten, om te offeren aan Lichaam, Spraak en Geest van de boeddha's. Met deze offeranden moest men klaar zijn voor de middag. De gebedsverzoeken, die tevoren waren klaargemaakt, werden nu per district gebundeld en afgegeven. Aan de armen deelde men aalmoezen uit. Tenslotte werd een kathag aan het zwaard gebonden dat samen met de andere offeranden naar een Tempel van de Beschermers werd gebracht. Het was de gewoonte dat de goede vrienden op de 'dag van het licht' niet terugkeerden naar het huis van de overledene. Eén of twee verwanten moesten thuis blijven en in de namiddag moesten ze een flinke vergoeding aan de monniken geven. Het spreekt vanzelf dat deze monniken de hele tijd voedsel van goede kwaliteit en fijne thee aangeboden kregen, tot ze weer vertrokken. De Tibetanen doen dit ook nu, als balling, in India nog steeds.

HET VERWIJDEREN VAN HET LIJK.

Als alle noodzakelijke voorbereidingen voltooid waren werd het lijk, bij de dageraad van de dag na de 'dag van het licht' in het uur van de tijger (tussen 3 en 5 uur) uit het huis gehaald. De beste manier van dragen in Tibet was met een draagstoel met een baldakijn. Gewoonlijk werd daartoe een vierkante tafel omgekeerd gebruikt. Er werden twee stevige draagstokken aan vastgemaakt en het gehurkte lijk werd hierop geplaatst. De Initiatiekrans en een kroon met de vijf Dhyani Boeddha's werden op het lichaam geplaatst en elk van de helpers bood een kathag aan.

Dan werd het geheel naar buiten gedragen op de schouders van vier sterke mannen, terwijl bij de deur de rook van veel zuiverende wierook kringelde. Om te symboliseren dat de overledene in zijn toekomstige levens het pad van de deugd zou bewandelen werd er een kathag op het lijk gebonden die aan één zijde werd vastgebonden. Het lijk werd dan in een richting 'geleid' die door de astroloog gunstig genoemd was.

De draagbaar werd vervolgens drie keer met de klok mee rond een wierookvat gedragen en drie keer in tegengestelde richting. Een nauw verwant familielid, de oudste zoon of de meest nabije broer van de overledene, droeg de draagbaar een eindje mee als teken om de vriendelijkheid van de overledene in herinnering te brengen maar het was niet nodig dat hij de draagbaar helemaal mee droeg tot aan de crematieplaats.Een vrouwelijk familielid stond bij de deur achter het lijk en deed het ritueel 'om het geluk terug te vinden' met een versierde gelukspijl en een kathag. Sommige families deden dit ritueel echter niet omdat ze vreesden dat het de overledene in zijn volgende bestaan arm zou maken.

Vrienden en verwanten kwamen samen voor de draagbaar terwijl ze wierookstokjes vasthielden en zo ging de processie op weg. Als men langs de Jokhang in Lhasa of de Ramoche Tempel kwam, dan plaatste men de dode even met het gezicht naar deze gebouwen. Als de optocht voorbij de buitenwijken van de stad was, plaatsen de verwanten en vrienden hun wierookstokjes op een schone plaats en gingen terug naar huis. Die dag zouden zij het huis van de dode niet meer bezoeken.

Eén of twee betrouwbare mannen waren al voor de processie uit naar de begraafplaats getogen met voedselvoorraad voor de dragers: gerstebloem, thee, boter, brood en gekookt vlees. Alle dragers kregen voor elke handeling een goed loon vooraf betaald en men bood hen niet alleen kathags aan maar ook de bruikbare kleding- en "slaapgerei" die aan de overledene had toebehoord. De initiatiekroon en -krans werden echter aan de familie teruggegeven waardoor 'de terugkeer van het geluk' verzekerd werd. Alle familieleden zouden die nacht overnachten in een gastenhuis of bij bekenden. Ook achtte men het onjuist om terug te keren met een overschot van het voedsel dus de tassen voor het voedsel waren altijd leeg als ze terug kwamen.

Het huis van de overledene kreeg onmiddellijk nadat de draagbaar vertrokken was een flinke schoonmaakbeurt. Zuiverende wierook werd gebrand en twee of drie monniken werden uitgenodigd om de Soetra van de Perfectie van de Wijsheid in 8000 Verzen te reciteren, waarna hen een donatie werd gegeven en ze weer vertrokken. Lijken van gezonde mensen werden wel aan de gieren gevoerd, terwijl de lijken van mensen die aan besmettelijke ziekten zoals melaatsheid, pokken e.d. waren overleden, werden begraven. De lichamen van personen die stierven door wapengeweld werden in de rivier gegooid. Een oud gezegde luidt: "Geef de lijken aan de gieren van de bergen of aan de

vissen van de rivieren".

Tegenwoordig, in India, vervoeren we onze doden gewoonlijk op een draagbaar of met een voertuig naar het crematie-terrein.
In enkele vluchtelingenkampen die verspreid over India liggen, binden de armste Tibetanen hun lijken nog steeds zoals vroeger in Tibet en laten ze het lijk door een enkele sterke man naar de crematieplaats dragen. Sommige praktijken zijn aangepast aan deze tijd en de plaats waar we nu leven. Zo steekt nu soms een familielid van de dode de brandstapel aan dicht bij het hoofd. Maar over het algemeen worden de Tibetaanse gewoonten nog gevolgd. De as wordt gewoonlijk in het water van rivieren verstrooid. Soms worden een paar beenderen uit het vuur genomen en in een speciale doos gelegd om te worden gebruikt in tantrische rituele aanroepingen bijvoorbeeld aan de Boeddhavorm Mithrugpa (Tib.: mi khrug pa). Na het ritueel worden de beenderen verpoederd, met een even grote hoeveelheid klei vermengd en in miniatuur replica's van boeddha's, boeddhavormen, stoepa's enzovoort gegoten. Deze worden dan ergens hoog in de bergen neergezet.

HET WASSEN.

Rouwenden mogen zich een week na het overlijden weer beginnen te wassen, hoewel de eigenlijke dag om daarmee weer te beginnen de gunstige levens of zieledag van de rouwende zou moeten zijn. Er moet een astroloog worden geraadpleegd om het geboorteteken te berekenen van de persoon die het water brengt en uit welke richting hij naar het huis toe zou moeten komen met het water. Op die dag delen familieleden nieuwe zeep, handdoeken, kammen, imitatievlechten en haarolie uit. Al het wasmateriaal wordt ver weggegooid. Het haar wordt opnieuw gevlochten en kleurrijke kleding en juwelen worden weer gedragen. De vlag wordt boven het huis gehesen en de rouwperiode is voorbij.

Christiane Bahr
Maitreya Instituut

DE ZEVENDE DAG.

Dit is zeven dagen na de dood. Als het overlijden op een woensdagochtend plaatsvond, dan beschouwt men de volgende dinsdag als de zevende dag. Valt het sterven op woensdagmiddag dan wordt de volgende woensdag als de zevende dag beschouwd. Op deze dag worden monniken die behoren tot de traditie van de overledene in het sterfhuis uitgenodigd. Daar maken ze offercakes en boterlampjes klaar om een tantrisch ritueel uit te voeren, wat bekend staat als een zuiverend en rijpend ritueel.

Ze concentreren zich hierbij op de goede deugden van de gestorvene en het ritueel wordt uitgevoerd in samenhang met een zelfinitiatie van een Boeddhavorm. Weer wordt een stukje van de kleding van de dode aan een kathag gebonden en gebruikt tijdens het ritueel. Dezelfde avond wordt dan nog een korte offerceremonie gedaan.

Er worden ook geld en offeranden aangeboden aan de kloosters die op de gebedslijst staan vermeld. Ook aan speciale tempels waar zich beelden en geschriften bevinden, wordt geofferd. Hierbij behoren de ceremonie van de duizend of honderd offergaven, het offeren van de gouden brief, die gebrand wordt als wiek in een boterlamp en het opnieuw vullen van de boterlampen met boter. Men geeft aan de monniken en aan allen die de offergaven hebben aangeboden. Ook wordt er voedsel en drank aangeboden aan de monniken.

DE VEERTIENDE EN DE EENENTWINTIGSTE DAG.

Op deze dagen wordt hetzelfde zuiveringsritueel uitgevoerd als op de zevende dag. Aan de kloosters die niet op de vorige lijst stonden worden offeranden aangeboden en als men het zich kan veroorloven krijgen nog andere tempels dat ook.

DE ACHTENTWINTIGSTE DAG.

Dit wordt als één van de belangrijkste dagen beschouwd omdat men aanneemt dat de meeste wezens op dat ogenblik de tussenstaat of bardo al verlaten hebben en wedergeboren zullen zijn als één van de zes soorten wezens. De ceremonies die gehouden worden op deze bijzondere dag zijn meer uitgebreid. Het zuiveringsritueel en de offerceremonie zijn groter evenals de ceremonie van de duizend of honderd offergaven, die worden aangeboden in de tempels waarin zich geschriften bevinden en de offergaven van boter aan de tempels waarin zich heilige beelden bevinden. Aan de belangrijke kloosters wordt geld en voedsel geofferd en ook aan indi-

viduele monniken. De bedelaars krijgen aalmoezen.

DE VIJFENDERTIGSTE EN DE TWEEENVEERTIGSTE DAG.

De ceremonie en offeranden op deze dagen zijn hetzelfde als op de veertiende en de vijfentwintigste dag. Het verschil zit in kloosters waaraan geofferd wordt. Dit gebeurt volgens de lijst.

DE NEGENENVEERTIGSTE DAG.

Dit is de laatste van deze bijzondere dagen. Zowel in de Soetra's als in de Tantra's staat dat een bardobestaan nooit langer dan 49 dagen duurt. Op deze dag worden grootse offergaven aangeboden. Lama's, monniken, vrienden en verwanten worden uitgenodigd. Op deze dag moet het beeld klaar zijn van een boeddhavorm die werd aangeduid door de spirituele leraar die de gebeden en het zuiveringsritueel na de dood uitvoerde. Dit beeld fungeert als het geboorteteken van de dode. De beste kwaliteit is van goud, maar naar gelang de middelen van de familie wordt ook zilver, koper, brons of klei gebruikt. Het gezicht van het beeld wordt met goudverf bedekt en de ogen worden geschilderd. Het beeld wordt omwikkeld met prachtige gewaden.

Als men niet in staat is een beeld te laten vervaardigen, zal men op zijn minst een grote of anders een kleine schildering laten maken. Deze voorstelling van de boeddhavorm wordt op het altaar gezet, waarna vrienden en familieleden er kathags aanbieden. De monniken zullen tijdens de consecratie de ceremonieën van het wassen van het geboorteteken en een zelfinitiatie van een meditatieboeddha uitvoeren en een zuiveringsritueel doen. 's Avonds wordt een grote offerceremonie gehouden. De monniken krijgen het beste voedsel en drinken aangeboden en een fikse vergoeding. Goede vrienden die geholpen hebben, wordt als dank voedsel en drinken aangeboden.

In de ochtend en avond brengt men offeranden naar de naburige tempels: kostbare goudverf of bladgoud voor de beelden, gouden briefjes die als wieken worden gebrand in de boterlampen, kathags, boter voor de lampen. Aan een paar speciale kloosters wordt geld aangeboden en de bedelaars krijgen aalmoezen. Op deze dag wordt de eetkom van de overledene in de rivier gegooid.

Om de ceremonies te beëindigen, reciteren de monniken gebeden en een paar bladzijden uit de Soetra van het Goede Tijdperk opdat alles fortuinlijk zal wezen. De familie offert geld en kathags aan de monniken, het offervoedsel wordt uitgedeeld en er wordt drank gedronken. De familieleden en vrienden krijgen kathags en terwijl iedereen in een blije, droevige maar tevreden stemming is, zijn de zeven weken van erediensten ten einde gekomen.

De spirituele ceremonieën die wij hier beschreven hebben kunnen alleen maar door welgestelde mensen op een dergelijke manier worden uitgevoerd. Toch wordt ook van de armen verwacht dat ze hetzelfde doen op kleine schaal omdat bekend is dat het het welzijn van de levenden en de doden bevorderd.

DE JAARLIJKSE OFFERANDE.

Het is de gewoonte om een jaar na het overlijden een offerceremonie te houden op basis van het vertrouwen dat de overledene een goede wedergeboorte heeft gekregen, dank zij de deugdzame krachten van de 49-daagse ceremonieën. Daarom is het een feestelijke aangelegenheid. Op deze dag, wat een voorspoedige dag moet zijn, worden spirituele leraren, monniken, familie en de beste vrienden uitgenodigd. Honderd offergaven voor de vijf zintuigen worden zorgvuldig op het altaar gerangschikt. De monniken voeren een uitgebreide zelfinitiatie uit van een boeddhavorm en nodigen een 'Veld van Verdienste' uit, zoals in de 'Offerande aan de Spirituele Meesters' wordt beschreven, waarbij offerverzen gezongen worden. De leken bedienen de monniken en zorgen voor de fijnste offergaven. Als het mogelijk is worden 's morgens en 's avonds offergaven en kathags aan de nabijgelegen tempels aangeboden. Na de ceremonie worden kathags en geld aan de monniken aangeboden terwijl de vrienden en familieleden voorzien worden van het beste voedsel en drank waarbij ze vrolijke liedjes zingen. De gasten ontvangen nogmaals kathags en vertrekken dan.

De meeste families gedenken zo elk jaar de dood van hun beminden: spirituele leraren, ouders, leraren, echtgenoten, familieleden, enzovoort.

Dit is slechts een korte beschrijving van de ceremonieeën die worden uitgevoerd voor de gewone Tibetanen, monniken, leken, mannen en vrouwen. In de geschriften vindt men meer uitleg over wat er gebeurt bij het heengaan van heilige Lamas.

Noot: waar 'hij' staat kan ook 'zij' staan.

Vertaling Tibetaans - Engels: Gavin Kilty.
Vertaling Engels - Nederlands: F. v.d. Minne en K. v.d. Kolk.

VERSLAG RESULTATEN ENQUETE WERKGROEP LIJKBEZORGING B.U.N.

Een van de activiteiten die de Boeddhistische Unie Nederland de afgelopen jaren heeft ondernomen is een onderzoek onder haar leden over de opvattingen rondom lijkbezorging. Hieronder vindt u een samenvatting van de uitslag.

MOMENT VAN DE DOOD

Alle groeperingen op twee na geven aan dat het moment van de fysieke (hersen) dood samenvalt met de opvatting uit de reguliere geneeskunde. De reguliere geneeskunde houdt er echter geen rekening mee, dat het bewustzijn enige tijd na de fysieke dood het lichaam verlaat. Respondenten geven aanvullingen betreffende tijdstip en achtergrond. "Het moment van de dood is wanneer de 'innerlijke ademhaling' stopt". "Dit is ongeveer 15 minuten na het medische tijdstip" "Het bewustzijn verlaat het lichaam later dan het moment van fysieke hersendood, soms na enkele momenten, soms tot drie dagen na het stoppen van de ademhaling."

BEHANDELING LICHAAM NA INTREDEN VAN DE DOOD

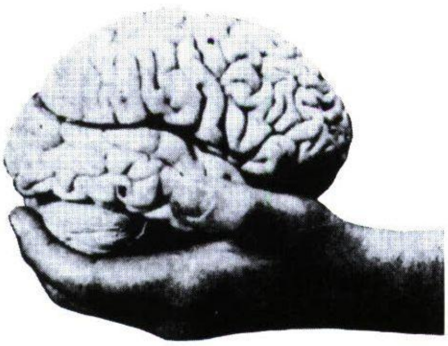
Alle respondenten benadrukken het belang om het lichaam direct na het sterven onberoerd te laten. Minimaal totdat het bewustzijn het lichaam heeft verlaten. Tevens wil men het lichaam het liefst in dezelfde (vertrouwde, prettige en rustige) omgeving laten. Dit geldt met name als er gelegenheid is tot het beoefenen van meditatie en het uitvoeren van rituelen. Een enkele groep geeft aanwijzingen over het lichaam wassen/ balsemen door een priester. Een andere geeft advies om tijdens het sterven de 'leeuwenpositie' in te nemen.

WENSEN IN ZIEKENHUIS OF MORTUARIUM

Men wil de mogelijkheid hebben om de ruimte in te richten volgens de wensen van de overledene en het advies van de spirituele leraar. Bijv: altaartje met boeddhistische afbeeldingen, licht, wierook, schaaltje met rijst.Het liefst wil men de ruimte en vrije toegang voor leden van de spirituele gemeenschap in overeenstemming met de wensen van de overledene.

Men wil de mogelijkheid tot het uitvoeren van rituelen in de ruimte, bijv mantra's zingen, teksten voorlezen, puja's doen. Dit kan zowel voor, tijdens en direct na het overlijden. Een suggestie is om rekening te houden met niet boeddhistische familieleden en het eenvoudig te houden.
Men denkt verschillend over het wel of niet open laten van de kist. Een groep adviseert om indien mogelijk de kist zo te plaatsen, dat het hoofd van de overledene noordwaarts is gericht.

ORGAANDONATIE



De meerderheid geeft aan dat zij niet adviseren, maar het aan de individuele opvattingen van hun leden over te laten. Wel wordt aangeraden pas na minimaal 3 uur na de hersendood de organen af te staan. Een groep geeft aan dat orgaandonatie die voortkomt uit mededogen een positieve actie van vrijgevigheid is. Eventuele pijn of lijden wordt dan omgezet in goed karma.

CREMEREN OF BEGRAVEN

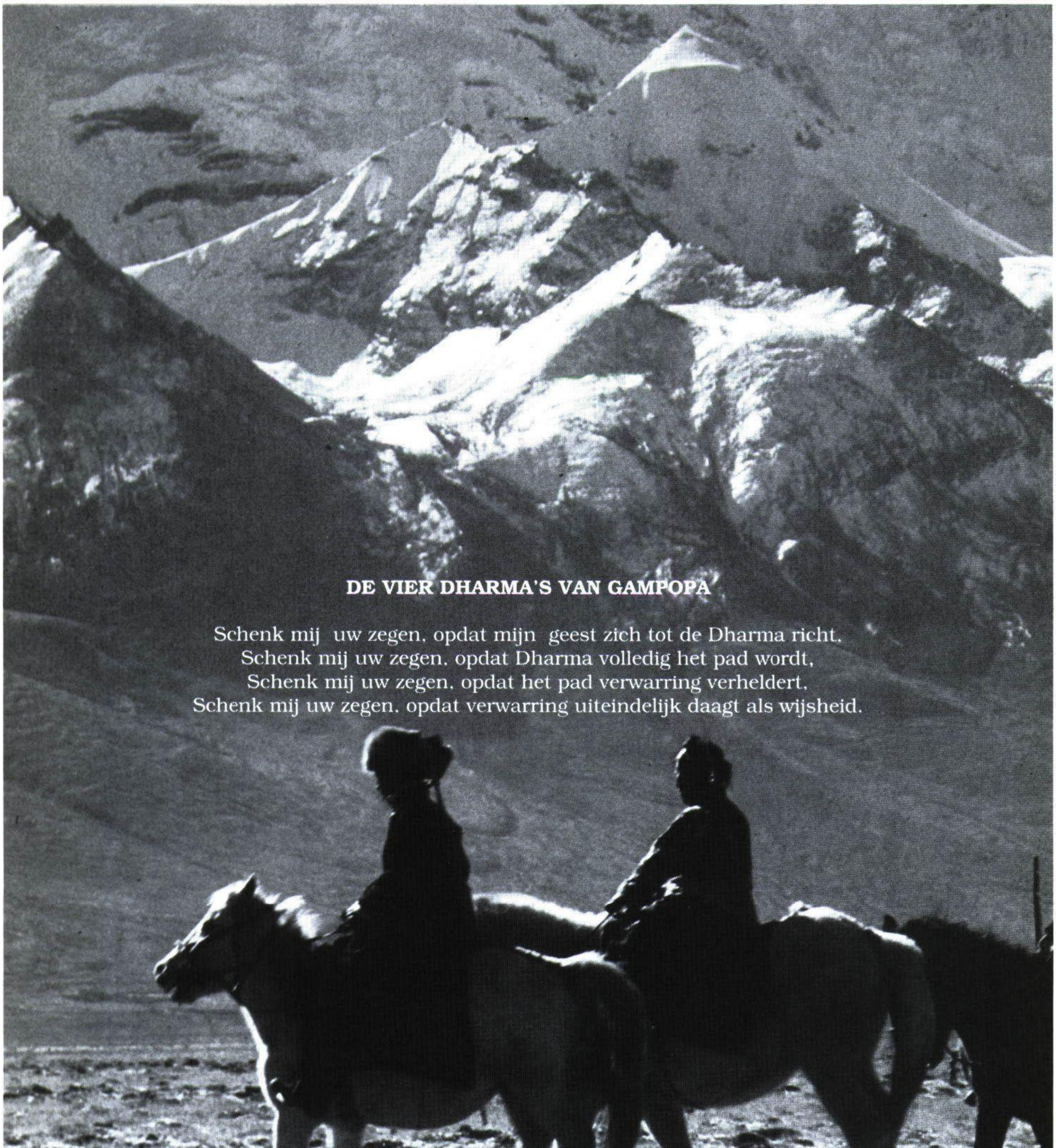
De helft van de groepen geeft aan cremeren de voorkeur. (hygiëne, ruimtebesparing). Andere laten het over aan de wens van de overledene. Een groep wil graag dat de priester het vuur aansteekt. Een wens is om de as met saffraanwater te besprenkelen, een andere om de as mee te mogen nemen en verstrooien in de nabijheid van een heilig object. Een groep doet samen met relaties na 49 dagen een ritueel voor de overledene.

ANDERE PUNTEN

Het lichaam indien mogelijk met eigen transportmiddelen vervoeren. Aanwezigheid van een telefoon om de spirituele mentor te kunnen consulteren.

N.B.

Degenen die geinteresseerd zijn in de volledige uitslag, kunnen hiervoor terecht bij: Lisette van Aardenne (tel: en Koosje van der Kolk (tel: 0578 - 6614590). Deze beiden kunnen ook benaderd worden als men belangstelling heeft om deel te nemen aan de werkgroep RONDOM DE DOOD die is geïnitieerd door de BUN.



DE VIER DHARMA'S VAN GAMPOPA

Schenk mij uw zegen, opdat mijn geest zich tot de Dharma richt,
Schenk mij uw zegen, opdat Dharma volledig het pad wordt,
Schenk mij uw zegen, opdat het pad verwarring verheldert,
Schenk mij uw zegen, opdat verwarring uiteindelijk daagt als wijsheid.

Vertaald uit het Tibetaans door Ani Jinba en Jolanthe Berretty.

OVER LEVEN EN DOOD

Elders in dit nummer wordt ingegaan op boeddhistische rituelen bij het sterven en de Tibetaanse invulling hiervan. De wetgeving en praktijk rond de lijkbezorging Nederland wijkt hier, zacht gezegd, nogal van af. De vraag die daarom rijst is: welke mogelijkheden zijn er voor een boeddhistische manier van omgaan met gestorvenen. In aansluiting op het genoemde stuk, zal ik met dit artikel allereerst proberen aan te geven wat er niet en wat er wel kan na een overlijden. In de tweede plaats dient dit artikel ook om te peilen of er belangstelling bestaat voor het (t.z.t.) bijzetten van uw as op het terrein van het Maitreya Instituut in een eventueel op te richten urnen-muur.

MOGELIJKHEDEN BIJ OVERLIJDEN

Een centraal uitgangspunt in de 'Wet op de lijkbezorging' luidt: "De lijkbezorging geschiedt overeenkomstig de wens of de vermoedelijke wens van de overledene, tenzij dat redelijkerwijs niet gevergd kan worden". Deze bepaling geeft de mogelijkheid om in grote mate zelf te bepalen wat u wilt dat er na uw dood gebeurt, mits redelijkerwijs uitvoerbaar en niet in strijd met de wet. Wat dit laatste betreft bestaan de hieronder genoemde verplichtingen.

VASTSTELLEN VAN DE DOOD

Na overlijden moet een arts gewaarschuwd worden voor het afgeven van een 'verklaring van overlijden'. De arts zal in veel gevallen het lichaam aanraken om de dood vast te stellen. U bent echter niet verplicht direct na overlijden een arts in te schakelen, de wet noemt namelijk geen termijn. U kunt zelfs drie dagen wachten wanneer u dit wenst. Het is dan wel verstandig hier, of over het niet aanraken van het lichaam, van te voren afspraken over te maken met verzorgers, nabestaanden en de (boeddhistisch) huisarts. Houd er bovendien rekening mee dat het lichaam uiterlijk op de vijfde dag na de dag van overlijden begraven of gecremeerd moet worden. Eventueel kan de burgemeester uitstel verlenen, maar hier moeten wel dringende redenen voor zijn (bijvoorbeeld familie in buitenland). Hoe gereageerd wordt op eventuele boeddhistische argumenten is nog onbekend.
Het bovenstaande geldt niet wanneer er sprake is van een plotselinge dood, bijvoorbeeld door een ongeluk, een hartaanval of een acute ziekte. In dat geval bent u, op grond van het Burgerlijk wetboek, verplicht onmiddellijk hulp in te roepen.

Met de verklaring van overlijden moet aangifte gedaan worden bij de ambtenaar van de burgerlijke stand. Deze geeft vervolgens een 'verlof tot begraven of cremeren' af. Zonder dit verlof mag niemand worden begraven of gecremeerd. Meestal zorgt de uitvaartondernemer voor deze formaliteiten.

OPBAREN

Hoewel uitvaartondernemers soms aandringen op het vervoer van het lichaam naar een mortuarium, kunt u zelf bepalen wat u wenst. In principe kan het lichaam tot de uitvaart thuis opgebaard blijven. U mag de overledene ook zelf afleggen en kisten. Dit alles biedt niet alleen de gelegenheid om rituelen uit te voeren bij het lichaam. De praktijk wijst ook uit dat veel mensen achteraf blij zijn in alle rust afscheid te hebben kunnen nemen. Er kunnen zich, vooral bij warm weer, wel problemen voordoen met de ontbinding, wat overigens een teken is dat het bewustzijn het lichaam heeft verlaten. Eventueel kan de uitvaartondernemer zorgen voor een mobiele koelinstallatie, of kan in overleg een andere oplossing gezocht worden.

KEUZE VAN DE UITVAARTONDERNEMER

Bij de meeste uitvaarten wordt een uitvaartondernemer ingeschakeld. Dit is niet verplicht maar kan wel een welkome hulp zijn voor het regelen van de verschillende formaliteiten. Het is belangrijk een uitvaartondernemer in de hand te nemen waarbij u met uw specifieke wensen terecht kunt. Uitvaartondernemers spelen wel steeds meer in op persoonlijke wensen, er zijn zelfs ondernemers die zich gespecialiseerd hebben in bijzondere (o.a. boeddhistische) wensen, maar dit is nog geen landelijke standaard. Sommige ondernemers hebben de neiging de organisatie geheel in eigen hand te nemen. Laat u echter niet afschrikken door 'dit is niet gebruikelijk' of 'dat kan niet', er is maar weinig wat echt niet mogelijk is. Informeer daarom, bij voorkeur bij leven, of uw wensen uitgevoerd kunnen worden binnen de mogelijkheden die één of meer ondernemers bieden. Wees kritisch en zet eventuele wensen en afspraken op schrift. Voor het afsluiten van een uitvaartverzekering geldt min of meer hetzelfde. Sommige verzekeringen bieden een standaardpakket aan diensten waar moeilijk iets in valt te veranderen. Andere verzekeraars geven veel ruimte voor individuele wensen.

U kunt, wanneer u dit wilt, ook alles zelf regelen. Het is dan verstandig om tijdig met de

begraafplaats of het crematorium te overleggen over de verplichte formaliteiten (o.a. het identiteitssteentje dat in de kist moet) en de mogelijkheden bij de uitvaart. Het kan soms een probleem zijn om aan een kist te komen, deze worden vrijwel uitsluitend via uitvaartondernemers verkocht. De kist zelf maken mag ook, deze moet dan wel uit milieuvriendelijke materialen (hout, katoen e.d.) bestaan. Afhankelijk van de gemeente kan er een vergunning nodig zijn voor het vervoer van het lichaam. In sommige gemeenten mag dit alleen in een lijkwagen.

SECTIE EN ORGAANTRANSPLANTATIE

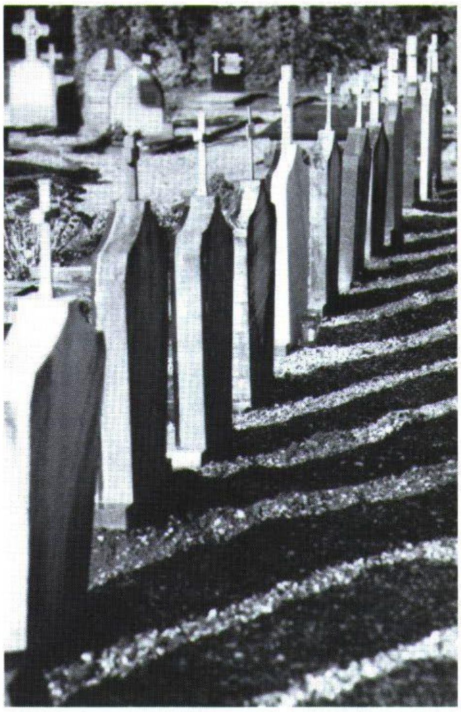
Sectie en orgaantransplantatie vinden direct na overlijden plaats. Het medische begrip van dood is echter niet gelijk aan het boeddhistische begrip ervan. Beide ingrepen kunnen daarom effect hebben op het bewustzijn van de overledene en moeten goed overdacht worden (zie ook Maitreya Magazine nr. 3, jrg. 14, 1992). Omdat dit probleem, evenals bijvoorbeeld euthanasie, veel kanten heeft, zou hier wellicht in een later artikel aandacht aan besteed kunnen worden (reacties welkom). Voor wat de wetgeving betreft: sectie en orgaantransplantatie zijn alleen mogelijk wanneer u daar zelf uitdrukkelijk toestemming voor geeft, middels een (zelf) geschreven en ondertekende verklaring. Is uw wens niet bekend dan moeten de nabestaanden toestemming geven. Dit is geen eenvoudige beslissing. Laat daarom (schriftelijk) weten wat u wilt of niet wilt. Er zijn enkele uitzonderingen: in geval van een rechterlijk bevel, in het belang van de volksgezondheid en bij een vliegtuigongeval kan zonder toestemming sectie worden verricht.

BEGRAVEN OF CREMEREN

De wet kent vijf mogelijkheden voor de lijkbezorging:
- begraven;
- cremeren;
- begraven op zee, in geval van overlijden op een schip;
- ter beschikking stellen van de wetenschap. De stoffelijke resten worden in dat geval niet teruggegeven en er is dus geen uitvaart en geen graf of asbus;
- verzending naar het buitenland.

Klaas Boer

Crematorium Dordrecht


Christiane Bahr

Binnen het boeddhisme is het niet gebruikelijk om te begraven. Meestal wordt gecremeerd om te voorkomen dat het bewustzijn gehecht blijft aan het lichaam. Dit kan een obstakel vormen voor een goede wedergeboorte. Omdat iedereen in de praktijk toch vaak met begraven te maken krijgt, bijvoorbeeld omdat de ouders dit willen, wil ik er toch iets over zeggen.

Begraven mag alleen op een begraafplaats. De keuze van de begraafplaats is over het algemeen vrij, maar sommige begraafplaatsen kennen restricties. De meeste begraafplaatsen kennen twee soorten graven: algemene graven en graven met een uitsluitend recht (vaak eigen of familiegraven genoemd). In algemene graven worden (meestal 3) willekeurige personen boven elkaar begraven. Er is geen recht op verlenging van de grafrusttermijn. Vaak worden de graven na 10 - 15 jaar geruimd en voor nieuwe begravingen uitgegeven. Bij graven met een uitsluitend recht bepaalt uzelf wie er in het graf komt. U heeft verder het recht de termijn telkens met tien jaar te verlengen. Zolang het recht niet is verlopen kan het graf niet worden geruimd. Deze graven zijn uiter-

aard wel duurder. Informeer goed naar de mogelijkheden en voorwaarden, iedere begraafplaats heeft zijn eigen regels.
Voor wat betreft het plaatsen van een grafsteen zijn de mogelijkheden zeer divers. Sommige begraafplaatsen hanteren strenge regels voor afmeting, vorm en materiaal. Andere begraafplaatsen stellen alleen enkele randvoorwaarden en laten de verdere vormgeving vrij. Wanneer u een persoonlijk vormgegeven monument wilt plaatsen is het verstandig bij de begraafplaats te informeren naar de regels. Er zijn inmiddels ook een aantal (ook boeddhistische) kunstenaars die persoonlijke grafmonumenten ontwerpen en vervaardigen.
Steeds meer begraafplaatsen staan toe dat de nabestaanden een aantal zaken zelf doen, bijvoorbeeld het dragen en/of laten zakken van de kist, het dichten van het graf of andere wensen. In overleg is veel mogelijk. Cremeren kan in Nederland alleen in een crematorium. U kunt zelf kiezen in welk crematorium u dit wilt. Om veel voorkomende misverstanden uit de weg te ruimen: het stoffelijk overschot wordt altijd individueel verbrand (met kist) in een speciale crematieoven. De overblijfselen (voornamelijk de grotere botdelen) wordt individueel verzameld en vermalen tot de 'as'.
Begravingen en crematies mogen overigens ook zonder kist, al hebben sommige crematoria hier moeite mee. Het lichaam moet dan wel in lijkkleed of andere 'verpakking' worden gewikkeld. Uit boeddhistisch oogpunt is er echter geen bezwaar tegen het gebruik van een kist.

Houd er bij het regelen van de uitvaart rekening mee dat aula en koffieruimten meestal voor een beperkte tijd verhuurd worden (de aula vaak per half uur). Meestal kan dit desgewenst langer, maar soms ook niet in verband met de strakke planning die sommige begraafplaatsen en crematoria hanteren.

ASBESTEMMING

De as wordt door het crematorium geborgen in een asbus. Wanneer u zelf niet heeft laten weten wat u wilt, bepalen de nabestaanden wat er met de as gebeurt. De wet geeft hiervoor de volgende mogelijkheden:
- verstrooien op een speciaal verstrooiterrein; op het nationale verstrooiterrein op de Hoge Veluwe na, liggen alle verstrooiterreinen bij crematoria of begraafplaatsen;
- verstrooien boven zee;
- bijzetten in een bewaarplaats bij het crematorium of op de begraafplaats (columbarium);
- begraven in een graf (bijvoorbeeld bij de eerder overleden partner), sommige begraafplaatsen en crematoria bieden ook speciale urnengraven of urnentuinen aan waar asbussen boven- of ondergronds kunnen worden bijgezet;
- verzending naar het buitenland;
- bewaring van de asbus bij een nabestaande thuis;
- bijzetting op een bijzondere bewaarplaats (een officiële bewaarplaats, los van een crematorium of begraafplaats);

De wet biedt, strikt genomen, geen mogelijkheid om de as op een plek naar keuze te verstrooien of de as te gebruiken voor het maken van speciale stoepa's of tsa-tsa's. Een (thuis) bijgezette asbus moet namelijk volgens de wet hermetisch afgesloten blijven. Ze mag alleen geopend worden voor verstrooiing op een officieel verstrooiterrein of boven zee. In de praktijk wordt echter nooit gecontroleerd wat u met de asbus doet..... Sommige crematoria verkopen ook medaillons waarin een klein beetje van de as mee naar huis genomen kan worden. Dit kan de gelegenheid bieden de as door een leraar te laten zegenen. Overigens ziet het er naar uit de wetgeving op deze punten aangepast zal worden om meer tegemoet te komen aan de individuele wensen.

Bij verstrooiing, verzending naar het buitenland en het meenemen van de asbus naar huis, is het crematorium verplicht de as tot één maand na de crematie te bewaren.

Enkele conclusies
Het bovenstaande samenvattend kan gezegd worden dat het volgende verplicht is:
- lijkbezorging dient overeenkomstig de wens van de overledene te geschieden;
- de dood moet door een arts vastgesteld worden;
- bij de ambtenaar van de burgelijke stand moet aangifte gedaan worden van overlijden, deze geeft vervolgens het verlof tot begraven of cremeren af;
- begraven of cremeren moet uiterlijk op de vijfde dag na overlijden (behoudens speciale toestemming);
- begraven moet op een begraafplaats en cremeren moet in een crematorium;
- bestemming van de as moet overeenkomstig de in de wet genoemde mogelijkheden (zie de bovenstaande opmerkingen).

Alle andere zaken zijn in principe bespreekbaar. In overleg met uitvaartondernemer, crematorium en begraafplaats kan vaak veel geregeld worden. Als u wensen hebt zorg dan deze bekend zijn bij uw familie of vrienden en leg ze vast in een, liefst handgeschreven, ondertekende verklaring (codicil). Uitvaartverzekeringen en uitvaartondernemers hebben hier vaak eigen formulieren voor. Ook bestaat er een centraal codicilen

register waar u uw wensen vast kunt laten leggen (Centraal NUVU Codicilen -register, Postbus 765, 2270 AT Den Haag). Uitvaartondernemers, verpleegtehuizen, notarissen e.d. kunnen daar bij overlijden navragen of er bijzondere wensen zijn.
Voor de goede orde: een codicil is geen testament, er kunnen geen grote bezittingen of geld mee worden nagelaten. Hiervoor is een notarieel testament nodig. Of er een testament is kan worden nagevraagd bij het Centraal Testamenten Register (min. van Justitie, afd. CTR, Postbus 20301, 2500 EH Den Haag, 070-3706515).

Meer informatie over allerlei zaken die bij een overlijden geregeld moeten worden kunt u vinden in de 'Gids voor de uitvaart' (uitgave AVVL, te bestellen bij de boekhandel, ISBN 90-90045562, f 24,95,-)

OPROEP

Tot slot nog dit. Doordat ik mij al geruime tijd beroepsmatig bezig houd met de lijkbezorging in Nederland (je bent jong en je wilt wat), is het volgende idee ontstaan. Op het terrein van het Maitreya Instituut zou een bewaarplaats voor asbussen ingericht kunnen worden. De wet biedt hier ruimte voor, mits de gemeente toestemming geeft. Zo'n bewaarplaats kan bijvoorbeeld een 'tuin' zijn of een kleine muur met een aantal nissen. Eventueel kan dit gecombineerd worden met een stoepa. Op deze manier zou een inspirerende plek kunnen ontstaan voor de meditaties op dood en vergankelijkheid. Het biedt tevens de mogelijkheid om de as te laten zegenen door bezoekende leraren. Ik zeg niet dat ik de eerste wil zijn die mijn as er neer laat zetten, maar het idee om mijn overblijfselen op deze manier nog enig praktisch nut te laten dienen, spreekt mij persoonlijk wel aan. Graag hoor ik van u of u dit ook voor u geldt. Blijkt er veel belangstelling te bestaan, dan kunnen we onderzoeken of en hoe een en ander te realiseren valt. Reacties op dit idee ontvang ik het liefst schriftelijk of tijdens één van de lesweekenden (vermeld a.u.b. naam, adres en tel. nummer).

Ik hoop tot slot dat dit artikel de mogelijkheden rond de lijkbezorging iets duidelijker heeft gemaakt. Mocht u nog vragen hebben neem dan gerust contact met mij op.

Met vriendelijke groet, Klaas Boer, Parkstraat 70-3, 6828 JL Arnhem, 026-4450626.

René van Luyn

Caslano, Zwitserland

DE WERELD DER MAHASIDDHA'S

MANIBHADRA, DE VOLMAAKTE ECHTGENOTE

Toen mijn geest gehuld ging in onwetendheid,
was er kritisch denken bij elk geluid.
Maar toen de aard van mijn geest mij was onthuld,
begreep ik dat alles wat voor mij verscheen
de realiteit zelf was.

In de stad Agarce woonde vele jaren geleden een welgesteld gezinshoofd met een mooie dochter van dertien jaar oud. Overeenkomstig de gewoonte werd zij op die leeftijd uitgehuwelijkt aan een man van haar eigen kaste. Zij mocht echter thuis blijven wonen tot zij oud genoeg was om haar plichten als echtgenote op zich te nemen.

Manibhadra was op een middag toevallig in haar moeders keuken toen de guru Kukkuripa aan huis kwam om voedsel te bedelen. Zij heette hem welkom en bracht hem met haar eigen handen eten, terwijl zij hem verlegen en met neergeslagen ogen opnam.
Tenslotte gooide zij haar meisjesachtige bescheidenheid aan de kant en riep uit: "Wat bent u een knappe man! Waarom loopt u in opgelapte kleren om voedsel te bedelen, als u ook een vrouw zou kunnen nemen en net zo comfortabel zou kunnen leven als mijn vader?"

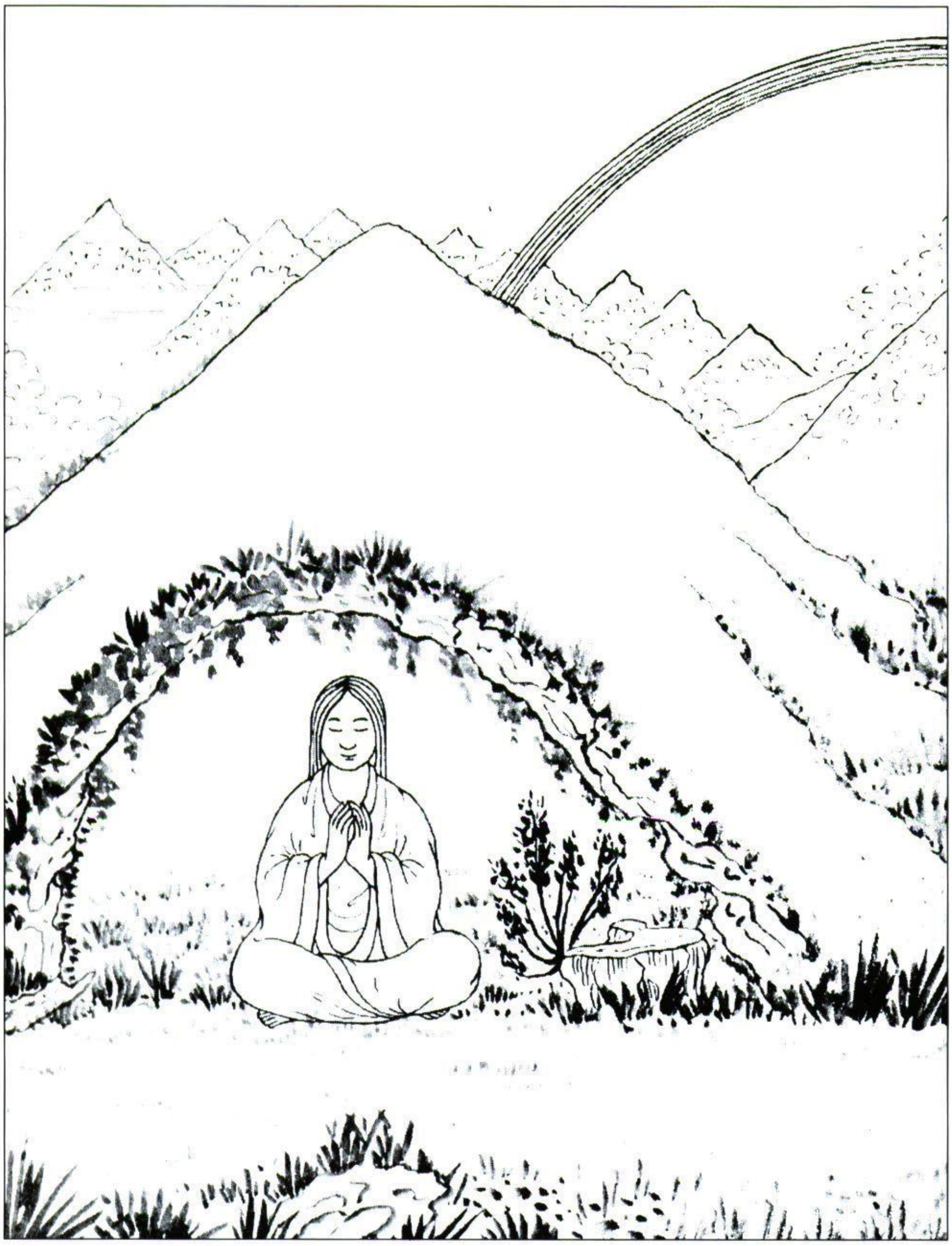
De yogi lachte vrolijk om de onschuldige vraag van het meisje. "Dankjewel, lieve meid," zei hij, "maar dat is nou precies wat ik probeer te vermijden. Ik ben doodsbang voor het wiel van wedergeboorte en ik leef op deze manier en beoefen meditatie omdat ik mijzelf probeer te bevrijden van de karmische rondgang van leven na leven. Ik krijg misschien niet gauw weer een volgende kans, weet je." "Waarom is dat, heilige man?" vroeg het meisje met van nieuwsgierigheid opengesperde ogen. "Dat is omdat de menselijke geboorte een kostbare gelegenheid is om je spiritueel te ontwikkelen," antwoordde hij. "Toen ik dat begreep, gaf ik mijn oude leven op en elke gedachte aan vrouwen." Manibhadra's geloof werd onmiddellijk ontstoken en zo groot was haar vertrouwen in de yogi dat zij hem smeekte om haar de weg naar bevrijding te wijzen.
"Ik woon op het crematieterrein. Iedereen kent mij, " antwoordde Kukkuripa. "Als je meer wilt weten, vraag daar dan gewoon naar mij." Toen bedankte hij haar voor haar gastvrijheid en ging weg.

Manibhadra was zo in gedachten verzonken over wat de yogi tegen haar gezegd had, dat zij haar werk de rest van de dag verwaarloosde. Toen het nacht werd kon zij niet slapen, zo gretig was zij om meer te horen. Zij stond op, kleedde zich aan en sloop onopgemerkt het huis vol slapende mensen uit. Hoewel zij nog nooit van haar leven alleen het huis uit geweest was, liep zij zonder vrees door de donkere straten naar het crematieterrein. Een vriendelijke bedelaar wees haar de weg naar de hut van Kukkuripa en de yogi heette haar welkom.

Omdat hij de rijpheid van haar geest en de oprechtheid van haar bedoelingen herkende, gaf de yogi zijn jonge smekelinge een initiatie en machtiging. Hij instrueerde haar in de beoefening van ontwikkelings- en voleindingsmeditaties. Kukkuripa stond het meisje toe zeven dagen alleen in zijn hut te blijven, terwijl zij zich goed wende aan de beoefening van haar sadhana. Toen zij echter nergens te vinden was, werd haar familie verschrikkelijk ongerust. Zij hadden geen idee wat er met hun dochter gebeurd kon zijn of waarheen ze zich moesten wenden. Daar zaten ze dan, een van de beste families van de stad - een zuivere familielijn die generaties terugging - zo'n smet op hun reputatie was nog nooit voorgekomen. Zij wisten niet of zij moesten huilen van verdriet of van schaamte.
Toen Manibhadra tenslotte terugkwam, sloegen haar ouders haar en scholden haar uit voor alles wat mooi en lelijk is omdat ze was weggelopen en zo'n schandaal had veroorzaakt. Het was een wonder dat haar verloofde nog met haar wilde trouwen.

Met grote kalmte en een indrukwekkende houding verdedigde hun dochter zich. "Er is niemand in het universum die geen vader of moeder voor mij is geweest," sprak zij. "Waarom ben ik tenslotte geboren in een familie met een zuivere familielijn en een goede reputatie, als zo'n gelukkige omstandigheid mij niet in staat stelt me te bevrijden uit de greep van samsara. Ik ben bij mijn spirituele leraar geweest, die mij geleerd heeft hoe ik een sadhana van bevrijding moet beoefenen. En ik ben er al mee begonnen." De ouders van Manibhadra waren zo onder de indruk van de houding en zelfverzekerdheid van hun dochter dat zij geen woorden konden vinden om iets terug te zeggen. Zij maakten geen bezwaar toen zij verzocht van haar huishoudelijke taken ontheven te worden om haar sadhana eenpuntig te beoefenen.

Een jaar ging voorbij. Het tijdstip naderde waarop Manibhadra's verloofde zijn bruid zou komen



opeisen. De familie maakte zich grote zorgen, zij zou zeker weigeren haar verplichtingen na te komen. Stel je dus hun verbazing voor toen zij haar echtgenoot naar haar nieuwe thuis vergezelde zonder te klagen of zich te verzetten. Haar familie was nog verbaasder toen zij hoorden dat Manibhadra een volmaakte echtgenote was geworden. Zij deed alles en meer dan wat van haar verwacht werd met liefde en een goed humeur. Zij verloor nooit haar geduld, sprak altijd vriendelijk en gedroeg zich bescheiden. Na enige tijd bracht zij een zoon ter wereld en daarna een dochter en zij voedde ze voorbeeldig op. Haar huishouden was heel gelukkig.

Zo verstreken er twaalf jaren in volmaakte harmonie. Vroeg in de ochtend, precies op de dertiende verjaardag van haar ontmoeting met haar spirituele leraar, keerde zij van de rivier terug naar huis met een grote kruik vol water op haar hoofd. Zij was in diepe meditatie en zag daardoor een boomwortel niet die uit het zandpad omhoog stak. Zij struikelde en viel en de kruik vloog kapot op de grond. Niemand zag haar de rest van de dag meer. Ze zochten overal, tot iemand zich laat in de middag herinnerde dat zij vroeg uitgegaan was om water te halen. Haar bezorgde echtgenoot ging haar zoeken en vond haar rustig midden op het pad zittend, terwijl zij strak naar de gebroken stukken van de kruik keek.

Hij zei iets tegen haar, maar zij leek zijn aanwezigheid helemaal niet op te merken. Hij probeerde het door tegen haar te schreeuwen. Hij probeerde haar van de grond te tillen, maar zij bleef aan de grond genageld. Hij riep de buren om te zien of zij iets konden doen. Manibhadra bleef echter onbeweeglijk en stil tot het donker werd. Toen keek zij op, verbaasd zo'n verzameling mensen om haar heen te zien. Met heldere en glanzende ogen keek zij hen allen teder aan en zong dit lied van realisatie:

> "Altijd en eeuwig hebben levende wezens
> hun kruiken gebroken, hun levens eindigen.
> Maar waarom keren zij dan terug naar huis?
> Vandaag heb ik mijn kruik gebroken.
> Maar ik verlaat mijn huis in samsara
> en ga naar de sferen van pure vreugde.
> Hoe wonderbaarlijk is de spirituele leraar -
> Als je geluk verlangt, verlaat je dan op hem."

Terwijl zij dit zong, steeg Manibhadra in de lucht op en bleef daar eenentwintig dagen, terwijl zij instructies gaf aan de mensen van Agarce. Toen nam zij afscheid van haar familie en buren en werd lijfelijk opgenomen in het Paradijs van de Dakini's.

Vertaling: Marijke Drost.

VERHALEN UIT DE SOETRA'S

DE ZEEGOD STELT VRAGEN

Aldus heb ik eens vernomen: de Verlichte verbleef in de stad Sravasti in het Jetavana klooster in Anathapindika's park. Er waren op dat tijdstip vijfhonderd koopmannen van dat land, die zich op een zeereis wilden begeven op zoek naar kostbare juwelen. Ze huurden de diensten in van een lekendiscipel die gids was, en zetten koers naar zee. Toen ze midden op zee waren, naderde de zeegod de koopmannen, terwijl hij zichzelf transformeerde in een raksha en afgrijselijke, angstaanjagende, zwarte slagtanden toonde. Zijn hoofd stond in lichterlaaie en hij schreeuwde: "Mannen, geef me jullie boot!" Toen vroeg hij: "Bestaat er in jullie land iemand zo vreselijk als ik?"
De lekendiscipel antwoordde: "Jazeker, in ons land zijn velen vreselijker dan u".
De zeegod vroeg: "Is dat zo? Wie zijn dat dan?"

De lekendiscipel zei: "Dat zijn in ons land diegenen die moedwillig stomme, onwetende, zinloze handelingen verrichten, die het leven van anderen nemen, die nemen wat niet is gegeven, die gehecht zijn aan verkeerde verlangens, leugens vertellen, valse getuigenis afleggen, grove taal gebruiken, weerzinwekkend spreken, gehecht zijn aan hebzucht, aan hun grote woede, en foutieve zienswijzen hebben. Als zulke mensen sterven, worden ze wedergeboren in de hel en door de wachters van de hel geketend. Sommigen worden met messen aan stukjes gesneden, anderen worden onder een rijtuig vastgebonden en constant platgeslagen, sommigen worden in stoom vastgehouden tot ze omkomen, sommigen worden vermalen in een molen, sommigen worden gedwongen een berg van zwaarden te beklimmen, sommigen worden verbrand in kuilen van vuur, sommigen worden gekookt in een koperen ketel samen met ijs en vuiligheid. Omdat deze mensen honderdduizenden jaren lang deze verschillende vormen van lijden moeten ondergaan, zijn ze vreselijker dan u."

Toen de zeegod dit hoorde verdween hij. Terwijl de koopmannen verder zeilden, veranderde hij zijn verschijning in die van een verschrompelde, magere, uitgemergelde oude man en verscheen andermaal voor de koopmannen. Hij schreeuwde: "Mannen, geef me jullie boot," waarop hij andermaal vroeg: "Mannen, bestaat er in jullie land iemand zo verschrompeld, mager, en vreselijk als ik?"
De lekendiscipel zei: "In ons land zijn er velen die uitgemergelder en verschrompelder zijn dan u".
"Is dat zo?" vroeg de zeegod, "wie zijn dat dan?"

De lekendiscipel antwoordde: "In ons land zijn dat diegenen die een onwetende, domme, hebzuchtige en kwaadwillende geest hebben. Er zijn mensen die niet vrijgevig zijn. Als deze mensen sterven worden ze wedergeboren als geobsedeerde geesten. Hun lichamen zijn zo groot als bergen en hun kelen zo dun als een speldenkop. Hun haar is samengeklit en ze zijn uitgemergeld en verschrompeld. Honderdduizenden jaren lang horen ze zelfs niet het woord 'water'. Zulke mensen zijn er veel slechter aan toe dan u."

Andermaal verdween de zeegod en

de koopmannen vervolgden hun reis. Toen transformeerde de zeegod zichzelf in een knappe, aantrekkelijke jongeman en verscheen opnieuw, terwijl hij zei: "Mannen, geef me jullie boot!" Daarna vroeg hij: "Is er in jullie land iemand zo knap en aantrekkelijk als ik?" De lekendiscipel antwoordde: "In ons land zijn er honderduizend die vele malen knapper en aantrekkelijker zijn dan u".
De zeegod schreeuwde: "Wie is er knapper en aantrekkelijke dan ik?"

De lekendiscipel antwoordde: "Dat zijn in ons land diegenen met een geest van perfecte wijsheid, die heilzame handelingen verrichten, die volledig zuiver zijn in hun spreken, denken, en handelen, en vertrouwen hebben in en toegewijd zijn aan de Drie Juwelen. Met de bezittingen die zij hebben maken ze offergaven. Als zulke mensen sterven, verwerven ze een goede geboorte als wereldse goden en zijn ze buitengewoon mooi en aantrekkelijk met lichamen die honderduizend maal mooier zijn dan dat van u. Om u met hen te vergelijken zou zijn als het vergelijken van een domme aap met een leeuw".

Toen vulde de zeegod zijn handpalm met water en zei: "Lekendiscipel, vertel mij, wat is groter, het water in mijn handpalm of het water in de zee?"
De lekendiscipel antwoordde: "Het water in uw handpalm is groter". De zeegod zei: "Dit keer, lekendiscipel, vergis je je".

De lekendiscipel antwoordde: "Wat ik zei is waar en ik vergis me niet. Luister goed, en ik zal u vertellen waarom. Het is waar dat, zoals u zegt het, water in de zee groter is. Maar ongetwijfeld zal de tijd aanbreken dat het in damp zal opgaan. Tijdens de vernietiging van het eon zal een tweede zon verschijnen en de bronnen en beekjes zullen verdampen. Wanneer een derde zon verschijnt zullen de stroompjes verdampen en opdrogen. Als een vierde zon verschijnt zullen de grote stromende rivieren verdampen. Als een vijfde zon verschijnt zal het water van de grote oceaan opdrogen en de berg Meru ontbranden.

Eenieder die een offergave van zelfs een handvol water aanbiedt aan de Boeddha, aan de achtenswaardige Sangha, aan vader of moeder, aan de armen, of aan dieren, zal daarom onvernietigbare verdiensten creëren gedurende het hele eon. Om deze reden is het water in je handpalm groter dan al het water in de zee."

Toen de zeegod dit hoorde was hij opgetogen en offerde vele juwelen aan de lekendiscipel. Het mooiste en meest perfecte juweel zond hij naar de Boeddha en Sangha. De lekendiscipel en de koopmannen waren tevreden met een paar van de juwelen en gingen opgewekt terug naar hun eigen land, waar ze naar de Boeddha gingen, hun hoofden tot aan zijn voeten neerbogen, en de juwelen die de zeegod had gestuurd, offerden. Al knielende spraken ze tot de Verlichte: "Heer, wij wensen monniken te worden in uw Onderricht."

Toen zei de Boeddha: "Welkom, lekendiscipelen", en hun baarden en haren vielen van hun af en ze waren gekleed in de kleding van de monnik. Toen de Heer de Dharma had uitgelegd werden ze arhats. Iedereen die in dat gezelschap aanwezig was, was het eens met wat de Boeddha zei, verheugde zich en had vertrouwen.

Uit: The Sutra of the Wise and the Foolish.
Vertaling: Wim Mual.

MAITREYA UITGEVERIJ

Boeken, Kaarten & Posters
Tibetaanse wierook

Recent verschenen:

Buddhist Symbols
Dayab Rinponche *f.*31,85

The Mind and the Way
Ajahn Sumedho *f.*34,25

Tara's Colouringbook
Herdruk *f.*21,20

Life of Gampopa
J.M. Stewart *f.*27,60

Preparing for Tantra
Je Tsongkhapa *f.* 17,50

Natural Great Perfection
Nyoshul Khenpo *f.*31,85

Tibetan Literature
J.I. Cabezon *f.*60,50

Mandala Magazine
F.P.M.T. nrs. 1 t/m 4 *f.*6,50 p.st.

Vraag onze gratis prijslijst of bestel onze catalogus met een korte beschrijving van elk boek (ca. 700 titels) à f.5,-

Exclusive Import & Distribution:
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 8166 HA Emst Holland
Tel.: 31-578-661450 Fax: 31-578-661851

TIBETNIEUWS

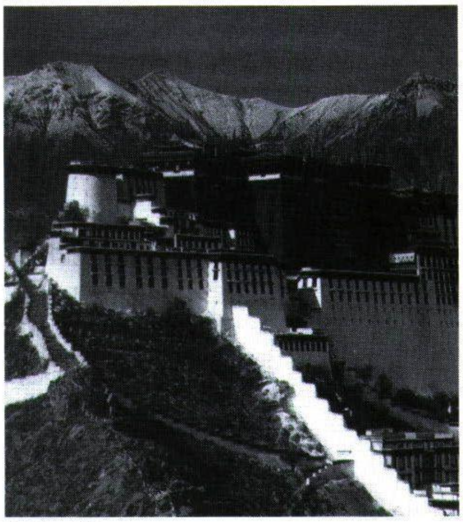
FILM OVER TIBET.

Heinrich Harrer was de de Oostenrijker, die uit een Brits krijgsgevangenenkamp in India ontsnapte en uitweek naar Tibet. In de jaren veertig woonde hij zeven jaar in het toen nog niet bezette en geheimzinnige rijk. Brad Pitt speelt in de verfilming van "Seven Years in Tibet" de hoofdrol. De opnames beginnen over enkele maanden. Pitt, bekend van "Interview with the Vampire" en "Legends of the Fall", is een nieuwe ster in Hollywood.
De verfilming van "Seven Years in Tibet" werd reeds lang overwogen. Producer Ian Stewart en scenarioschrijver David Hwang bezochten Dharamsala enkele jaren geleden om de Dalai Lama te ontmoeten en om filmlocaties te zoeken. Ze hoopten de film in Dharamsala, Ladakh en eventueel Bhutan op te kunnen nemen. Stewart wil een replica van het Potala Paleis bouwen en en die na de opnamen aanbieden aan de Tibetaanse gemeenschap in India.

S.O.S. - FOLTERING - S.O.S. - MARTELING - S.O.S. -

De Chinese autoriteiten hebben een campagne gevoerd onder de naam "Geef Hem Een Dreun" om acties voor onafhankelijkheid te ondergraven. Tijdens deze campagne werden verscheidene personen gearresteerd en mishandeld:

JIGME GYATSO, een monnik, werd op 19 mei 1995 door de politie van Xiahe opgepakt omdat hij ervan verdacht werd posters bij het Labrang-klooster opgehangen te hebben. Hij werd van zijn slaap beroofd en zo zwaar geslagen dat hij zijn armen en benen niet meer kon bewegen. De politie heeft



Potala paleis

1.000 yuan van zijn ouders gevraagd en ontvangen voor zijn vrijlating. Zijn hersenen zijn mogelijk beschadigd, maar artsen van het Provinciale Ziekenhuis van Xiahe weigerden hem in behandeling te nemen vanwege zijn politieke achtergrond. Hij is behandeld in het traditioneel-Tibetaanse ziekenhuis.

DROLKAR GYAP, een leek van 26 jaar, werd in juni 1995 "om politieke redenen" aangehouden. Volgens berichten uit China is hij tot 7 jaar gevangenis veroordeeld vanwege een niet nader omschreven politiek delict.

Een andere monnik, KONCHOG JIGME, werd in juni aangehouden en vreselijk geslagen. Na 3 maanden gevangenis is hij nog steeds niet in staat van beschuldiging gesteld.

BENZA TRINLEY, een monnik van 26 jaar uit het Labrang Klooster, wordt vermist sinds een reis naar Lhasa. In Lhasa zocht hij zijn broer, die uit Labrang was gevlucht. Sinds zijn arrestatie in november 1994 is er niets meer van Benza vernomen. Hij wordt gevangen gehouden in Tsoe, 60 km van Labrang.

Amnesty International verzoekt u om actie. Neem s.v.p. kontakt op met de Chinese autoriteiten en dring er bij hen op aan:

1. Dat zij het leven en de veiligheid van bovengenoemde personen garanderen en tot onmiddellijke vrijlating overgaan van diegenen, die nog steeds gevangen zitten.

2. Dat zij stoppen met onwettige gevangenhouding en mishandeling van monnikken en andere personen van Tibetaanse oorsprong.

3. Dat zij respect opbrengen voor de mensenrechten en fundamentele vrijheden van alle personen op Tibetaans grondgebied overeenkomstig de internationale maatstaven.

Een addertje onder het gras!
In de onlangs uitgekomen zakagenda van Amnesty International is Tibet niet als autonoom gebied te vinden, maar slechts als provincie van China. Zelfs het stippellijntje dat Tibet van haar bezetter zou kunnen onderscheiden ontbreekt. Telefonische navraag leert dat Amnesty zich houdt aan de richtlijnen van de Verenigde Naties en aangezien Tibet niet door de V.N. wordt erkend...

PANCHEN LAMA: LAATSTE NIEUWS

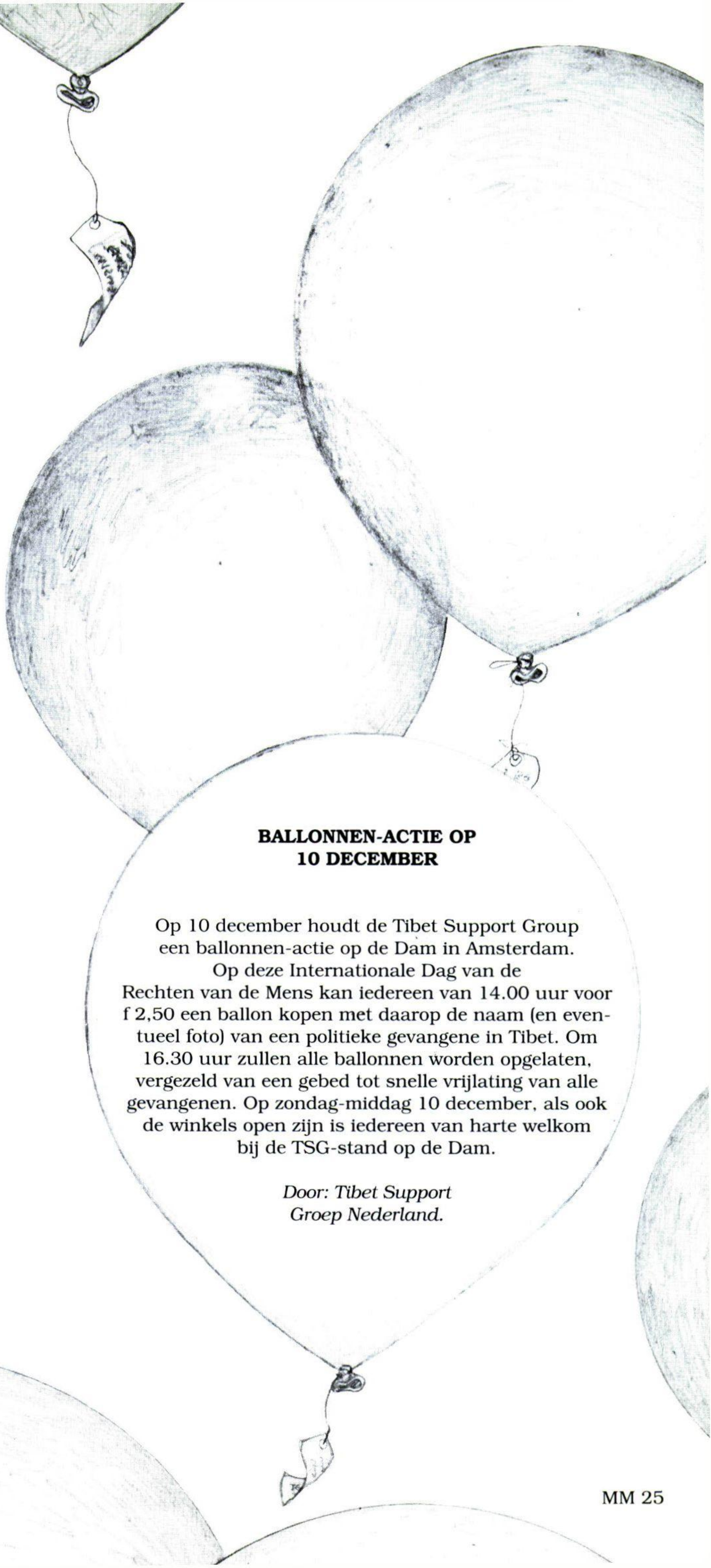
De zesjarige jongen die door de Dalai Lama is erkend als de reincarnatie van de Panchen Lama wordt nog steeds vermist. De Chinese autoriteiten ontkennen dat de jongen Tibet heeft verlaten of onder huisarrest is geplaatst.

Het officiele zoekteam van 75 Tibetaanse lama's wordt door China verdacht van "heulen met de Dalai Lama", zo meldt het officiële Chinese "Dagblad van Tibet". Chadrel Rinpochee, het hoofd van het team, is volgens

Tibetaanse bronnen gevangen gezet. Hij zou zich volgens de Chinezen bij het zoeken naar de nieuwe Panchen Lama te veel laten leiden door de wensen van de Dalai Lama.

In mei maakte de Dalai Lama bekend dat de opvolger van de 10e Panchen Lama was gevonden in de persoon van de zesjarige Gedhun Choekyi Nyima. De Chinezen noemden de keus voor de jongen "onwettig" en een poging "China te splijten". De Chinezen claimen zeggenschap over de keus voor de Panchen Lama volgens een verdrag uit 1792. Maar volgens de Tibetanen in ballingschap bewijst dit eens en te meer dat Tibet niets over haar eigen cultuur en religie te zeggen heeft. Ze noemen de zoektocht van 75 regeringsgetrouwe geestelijken een farce. Toch bleef het team verzoeken om ook de keus van de Dalai Lama op de lijst van kandidaten te zetten. Voor Beijing een pijnlijke zet.

De Amerikaanse regering vindt dat China moet overleggen met de Tibetaanse bevolking over deze zaak. "Deze controverse roept de vraag op of China de religieuze rechten van Tibetaanse Boeddhisten voldoende respecteert", zei een Amerikaans woordvoerder.



BALLONNEN-ACTIE OP 10 DECEMBER

Op 10 december houdt de Tibet Support Group een ballonnen-actie op de Dam in Amsterdam. Op deze Internationale Dag van de Rechten van de Mens kan iedereen van 14.00 uur voor f 2,50 een ballon kopen met daarop de naam (en eventueel foto) van een politieke gevangene in Tibet. Om 16.30 uur zullen alle ballonnen worden opgelaten, vergezeld van een gebed tot snelle vrijlating van alle gevangenen. Op zondag-middag 10 december, als ook de winkels open zijn is iedereen van harte welkom bij de TSG-stand op de Dam.

Door: Tibet Support Groep Nederland.

GEBED VOOR HET GEDIJEN VAN DE LEER VAN LAMA TSONG KHAPA

Door: Lama Gung Thang Tenpai Drönma

1.
Hij is een vader geworden uit wie alle boeddha's voortkomen, die als bodhisattva plechtig beloofde in talloze werelden te zullen handelen als Dharmahouder van de Boeddha. Mag door de macht van deze waarheid Lozang Gyalwa's leer gedijen.

2.
Toen hij in vroeger tijden zijn heilige belofte deed ten overstaan van Boeddha Indraketu, prezen alle boeddha's en bodhisattva's zijn heldenmoed. Mag door de macht van deze waarheid Lozang Gyalwa's leer gedijen.

3.
Opdat de overleveringslijnen van de juiste zienswijze en het altruïstisch gedrag zouden toenemen, offerde hij een kristallen gebedsketting aan Boeddha Sakyamoenie, die hem daarop een schelp-trompet aanbood en een voorspelling deed. Mag door de macht van deze waarheid Lozang Gyalwa's leer gedijen.

4.
Zijn zuivere zienswijze is vrij van de extreme zienswijzen van eternalisme en nihilisme; zijn zuivere meditatie is vrij van verwarring en loomheid; zijn zuiver gedrag volbracht hij in overeenstemming met de instructies van de Boeddha.
Mag Lozang Gyalwa's leer gedijen.

5.
Geleerd, door veel te luisteren en diepgaand te studeren; eerbiedwaardig, door de betekenis van het gehoorde direct toe te passen op zijn eigen bewustzijnsstroom; goed, door al zijn inspanningen toe te wijden aan de boeddhistische leer en transmigrerende wezens.
Mag Lozang Gyalwa's leer gedijen.

6.
Door zijn overtuiging dat alle geschriften van de Boeddha - zowel die letterlijk genomen dienen te worden als die dienen te worden geïnterpreteerd - zonder tegenstrijdigheden zijn en advies voor persoonlijke beoefening, stopte hij alle verkeerde gedrag.
Mag Lozang Gyalwa's leer gedijen.

7.
Door naar verklaringen van de leer uit de geschriften zoals opgetekend in de Tripitaka te luisteren, en door de leer van verinnerlijking en de drie hogere trainingen toe te passen, is zijn levensgeschiedenis een wonderbaarlijke opsomming van geleerdheid en realisaties.
Mag Lozang Gyalwa's leer gedijen.

8.
Uiterlijk in zijn optreden een Shravaka, vreedzaam en ingetogen, innerlijk zelfverzekerd door de twee stadia van annutarayoga, bevriendde hij zonder tegenstrijdigheid de goede paden van Soetra en Tantra.
Mag Lozang Gyalwa's leer gedijen.

9.
Hij combineerde inzicht in leegte zoals uitgelegd in het oorzakelijke (perfectie) voertuig, met grote gelukzaligheid verworven uit de methoden van het resulterende (mantra) voertuig, in een eenwording van alle vierentachtigduizend leringen van de Boeddha.
Mag Lozang Gyalwa's leer gedijen.

10.
Mag, door de macht van de oceaan van Dharma-beschermers, zoals de voornaamste beschermers van het Pad van de drie niveau's van motivatie, de snel handelende Mahakala, Vaisjravana, Kalarupa en de anderen, Lozang Gyalwa's leer gedijen.

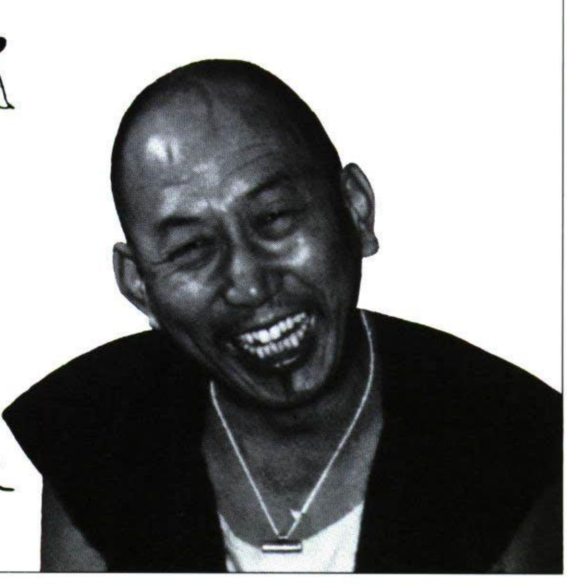
11.
Kortom, mag door het lange leven van de glorieuze spirituele leraren, de heilige, wijze en eerbiedwaardige Dharma-houders overal op aarde en door de toename van voorspoed en rijkdom van de sponsors van de leer, Lozang Gyalwa's leer gedijen.

Vertaling Tibetaans-Nederlands:
Koosje van der Kolk met Hans van den Bogaert.

Geshela wishes
all our students a

MERRY CHRISTMAS
& HAPPY
NEW YEAR

Geshe Sonam Gyaltsen



BERICHT VAN LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE

Aan de eerwaarde, vriendelijke Geshe, die volmaakt is in de kwaliteiten van geleerdheid, zuivere morele zelfdiscipline en het goede hart.
Aan director Sander en bestuursleden, bewoners en studenten van het centrum.
Allereerst wil ik jullie allemaal vanuit mijn hart bedanken voor jullie diensten via het centrum aan alle voelende wezens en de leer van de Boeddha bewezen.

Allereerst, hoewel sommmige mensen helemaal gek zijn van democratie, aangezien we geen alwetende geest of betrouwbare helderziendheid hebben, is er altijd de mogelijkheid fouten te maken, of een land nu bestuurd wordt door één enkeling of door een democratie. Zo is bijvoorbeeld onlangs de oudste meest stabiele bank van Engeland (Barings) verdwenen en nog meer recentelijk zijn vijf van de belangrijke, grote banken in Japan ingestort.

Als er geen verdienste is en het negatieve karma is niet gezuiverd (er wordt zelfs nog meer gecreëerd) dan maakt het niet uit hoeveel fantastisch goede ideëen er zijn, of ze nu van een enkeling komen of van een groep, niets werkt en er zijn zelfs meer problemen. Alles komt voort uit goed karma (dit onderricht bestaat niet in het Westen).

Zelfs als een land bestuurd wordt door een dictatorschap in de zin dat besluiten genomen worden door één persoon (ongeacht de motivatie) en als die persoon een alwetende geest heeft en het verleden, heden en de toekomst kan zien en de training van de geest in mededogen heeft vervolmaakt, dan is er voor de anderen geen gevaar bij die besluitvorming. Er wordt alleen heel veel voordeel van ontvangen. Ook als die persoon geen boeddha is, maar een bodhisattva, omdat er zoveel mededogen is, dan is er geen misleiding, geen ego-macht en geen partijdigheid die geen acht slaat op het geluk van de voelende wezens. Dus is er dan veel voordeel voor anderen (zelfs als het besluit is genomen door slechts één bodhisattva) aangzien hij niets anders heeft waarmee hij zich bezighoudt behalve het geluk van anderen. Dus dat lost enorme problemen van talloze andere mensen op. Het is zeker dat met deze motivatie en met steeds meer wijsheid deze persoon groter voordeel kan geven aan anderen. Als bijvoorbeeld Hitler of Mao Zedung het onderricht in mededogen hadden gekregen, en dit in hun ervaring meedroegen, dan zouden miljoenen mensen grote vrede hebben gekend.

Omdat een besluit door één persoon (zoals bijvoorbeeld de president van een land) wordt genomen, betekent dat nog niet dat de director van het centrum altijd negatief en als een dictator handelt.
Als het land niet geleid wordt volgens de Dharma, in het bijzonder volgens de verlichtingsgeest (zonder een zelfzuchtige geest), dan geeft dat problemen. Natuurlijk geeft democratie mensen de gelegenheid zich te uiten en dat maakt ze gelukkig, maar dat betekent nog niet dat een democratisch genomen besluit altijd het juiste en het meest voordelige is.

Besluiten in het leven worden genomen door de voordelen en de nadelen tegen elkaar af te wegen, net zoals in meditatie (Dharma beoefening). Een gewoon voelend wezen dat alwetende geest noch helderziendheid bezit, die de toekomst en het karma niet kan zien, moet besluiten nemen met de motivatie van liefdevolle vriendelijkheid voor anderen en ook met analytische onderscheidende wijsheid. Maar, de dingen gebeuren volgens het karma. Dat betekent dat we beter karma kunnen creëren voor een beter leven waarin we meer voor anderen kunnen doen, net zoals in het centrum, de manier waarop ze denken, de manier waarop ze dingen doen, het is voor het welzijn van anderen.

Het volgende advies: Degenen die kritiek ontvangen van anderen, gebruik dit voor je Dharma-beoefening, het pad naar verlichting, met het doel tijdelijk en uiteindelijk geluk voor alle voelende wezens te creëren.
Het doel is de eigen geest in een staat van geluk te houden en de ervaring van het probleem op deze manier te gebruiken. Begin met de beoefening van de gedachtentraining, de beste Dharma beoefening, het eigen leven opgeven voor anderen en geluk voor anderen te verkrijgen. Het zware negatieve karma van vele vorige levens heeft zich gemanifesteerd in deze klachten en verwijten "aan mij". Gebruik het zoveel mogelijk om de eigen boosheid/kwade wil t.o.v. anderen, die de vijand van de verlichtingsgeest is, te pacificeren om de perfectie van geduld te vervolmaken. Dit is het pad naar de verlichting.
Gebruik het ook om de verlichtingsgeest te ontwikkelen door het karma van anderen die klachten en verwijten ontvangen op jezelf te nemen en het voor anderen te ervaren.

Nu advies voor degenen die kritiek geven en valselijk beschuldigen. De belangrijkste Dharmabeoefening is om

de foutieve zienswijzen, de drie vergiften van de geest die de oorzaak van al het lijden en de egocentrische geest zijn, te stoppen. Al het reciteren van mantra's, luisteren naar Dharma, mediteren, gebeden opzeggen, neerbuigingen doen, mandala offerandes aanbieden, offerandes maken voor de heilige objecten op het altaar enzovoort is erop gericht om de verstorende emoties en het ego te beëindigen.

Dus daarom is de belangrijkste Dharma-beoefening: in het dagelijks leven de geest te observeren en te bevrijden van de macht der verstorende emoties, van het jezelf martelen met verstorende emoties, jezelf te mishandelen met verstorende emoties. Hoe? Door de toepassing van de drie hoofdzaken van het pad en tantra, op zijn minst de realisatie van vergankelijkheid en sterven. We dienen goed te beseffen dat de geest als een baby is die we voortdurend moeten observeren en erop letten. Als we dat een paar minuten vergeten, bestaat er gevaar voor het kleine kind. Zoöok met de geest. Plotseling is de geest in groot gevaar. Dat betekent dat je leven in gevaar is. Omdat je leven beheerst wordt door verstorende emoties en verbonden is met karma, is het lijden in samsara (cyclisch bestaan) eindeloos.

De motivatie om geen verwijten en kritiek te leveren is dat we niet gesteld zijn op lijden. Als je niet van lijden houdt dan moet je anderen geen pijn doen, geen disharmonie creëren, ook niet met mensen van buiten die nieuw zijn in de Dharma.
Wat je wenst en wat je doet is tegengesteld, het druist in tegen je wens geluk te verkrijgen.

Het betekent natuurlijk niet dat je de fouten van anderen omwille van het welzijn van anderen niet zou kunnen benoemen. Als je dat doet, dan dien je dat zoveel mogelijk te doen met liefdevolle vriendelijkheid, met mededogen. We kunnen de fouten duidelijk maken en suggesties geven. Op die manier bespreek en communiceer je volgens de Dharma. Op deze manier is er ook geen gevaar voor jezelf (dat je negatief karma creëert en jezelf in de afgrond van de drie lagere bestaanswerelden stort.) Anders doe je je beoefening, je sadhana en je reciteert mantra's automatisch, maar op het moment dat je met mensen werkt is het niet verbonden met de Dharma. Dat betekent dat je leven voor het grootste deel van de dag verloren gaat en dat niet alleen, je perfecte menselijke lichaam wordt gebruikt om de lagere bestaanswerelden te creëren. Wat je ook doet, het moet in overeenstemming zijn met de Lam Rim, dat is de richtlijnen voor dit leven en voor toekomstige levens.

Als je een hekel hebt aan het centrum, het een te groot probleem vindt, bevrijdt jezelf dan van organisatorische activiteiten. Je hoeft anderen en jezelf niet te beschadigen. Alle centra bestaan op deze manier, met de director als degeen die de leiding heeft en anderen die helpen en leiding geven aan verschillende aspecten van het centrum. Dat noemen we het comite. Dus er is een comite dat bestaat uit mensen die het eigenlijke werk doen en verantwoordelijk zijn voor de verschillende functies van het centrum. Dus het comite met de director (die ook in het comite zit) is verantwoordelijk voor het dagelijks reilen en zeilen van het centrum en de ontwikkeling daarvan.

Als er om wettelijke redenen een bestuur moet zijn, dan kan dat er zijn en het is gewoonlijk beter dat het niet een actief bestuur is, maar alleen samenkomt als dat nodig is voor de wet. Ze kunnen indien nodig corrigeren en advies geven over zaken die van groot belang zijn voor het centrum. Maar de dagelijkse activiteiten en leiding zijn totaal in handen van het comite. Normaal gesproken bemoeit een bestuur van een organisatie of bedrijf zich niet met de dagelijkse gang van zaken. Ze vergaderen één of twee maal per jaar.

Zoals Sander in zijn brief van 28 aug. jl. betreffende het bestuur aan mij schreef, kan de naam veranderd worden, (adviesraad, raad van bestuur, of director in voorzitter) maar de functie moet zijn zoals boven omschreven.

Het centrumcomite kan naar believen verschillende sub-comite's instellen, zoals bijvoorbeeld een spiritueel programma werkgroep, een fundraising werkgroep enz. en deze zouden verantwoording schuldig zijn aan het centrum management comite. Het zou zijn eigen vertegenwoordige hebben in het centrum management comite.

Ik wil dus graag dat het huidige bestuur blijft functioneren en daarna kunnen we bekijken of het goed draait of veranderd moet worden. Ik zal nu wat meer mensen toevoegen aan het bestuur.

Het is belangrijk te onthouden dat het Maitreya Instituut een centrum is van de FPMT, hier gevestigd om

moeder-voelende-wezens en het onderricht van de Boeddha te dienen. Het werd opgericht door de ongelooflijk vriendelijke en mededogende Lama Yeshe, die nu bestaat in de vorm van Lama Osel Rinpochee, die spoedig studenten zal begeleiden. We hebben bovendien een volledig gekwalificeerde Dharmaleraar Geshe Sonam Gyaltsen, als vaste leraar.

Iedereen is van harte welkom hier te komen, te studeren, te mediteren, te werken en om wat van deze mooie plek en bijzondere omgeving te genieten. Als je het niet eens bent met de manier waarop dingen gaan of gedaan worden, bespreek die dan alsjeblieft op respectvolle wijze en behandel elkaar met vriendelijkheid.

Het spijt me dat dit zo lang is geworden, ik bid altijd voor degenen die zo hard werken voor het centrum, die hun leven in dienst stellen van anderen en ik zal altijd blijven bidden.
Ik bid en hoop vaak dat we elkaar allemaal weer zullen ontmoeten als Maitreya komt en we samen de voorspelling van de verlichting ontvangen.

Met veel liefde en gebed,

Lama Thubten Zopa Rinpochee, 4 augustus 1995. (Dit werd geschreven in Spanje, waar Rinpochee onderricht gaf, maar ook tijd vond om deze woorden aan het bestuur van het Maitreya Instituut te wijden.)

VERSCHIJNSELEN UIT LEEGTE

Zoals de vaste bezoekers van ons centrum inmiddels weten, heeft het Maitreya Instituut sinds oktober 1995 een nieuwe bestuursstructuur. In dit nummer vindt u een bericht van Lama Zopa Rinpochee, spiritueel leider van de F.P.M.T., gericht aan het bestuur, dat ten grondslag heeft gelegen aan de wijzigingen van het bestuur. Het verheugde ons enorm dat Rinpoche ondanks zijn onmenselijk drukke programma de tijd nam om ons in zoveel detail te adviseren. Op Rinpochee's advies is het bestuur uitgebreid met oudgediende Paula de Wijs-Koolkin (zij is tevens lid van het bestuur van de F.P.M.T.) en Thirza Happé - als assistant director/vice voorzitster. Ook neemt Rinpochee zelf formeel zitting in het bestuur van het Instituut. Het nieuwe bestuur heeft de suggesties van Rinpochee verder ingevuld en zichzelf de volgende taken gesteld:

1. Het gebruiken van onze ' eigen wijsheid', d.w.z. zelf problemen aanpakken en oplossingen zoeken d.m.v. het optimaliseren van het aanwezige talent.

2. Het verbeteren van communicatie, en openheid en eerlijkheid hierin betrachten.

3. Het bouwen van een harmonieuze en volwassen gemeenschap die warmte en tevredenheid uitstraalt.

De bestuursstructuur bestaat uit drie lagen: (a) het bestuur, (b) het dagelijkse comité, (c) diverse werkgroepen. Het bestuur zal zich meer op de achtergrond begeven en vooral gaan functioneren als toezichthoudend orgaan. De dagelijkse gang van zaken zal in handen komen van een dagelijks comité met specifieke taken. De leden van het comité zullen op hun beurt fungeren als aanspreekpunt of coördinator van een of meerdere werkgroepen. De personele invulling van de nieuwe bestuursstructuur is beschreven op de achterflap van deze Magazine.

Vanuit het oogpunt van de Boeddhistische leer kan deze drieleding worden gespiegeld aan de drie deuren, de drie aspecten van ieder wezen: lichaam, spraak en geest. Het bestuur begeeft zich vooral op het niveau van het beschouwen en vooruitzien (geest); het comité is met name gericht op de communicatie tussen alle geledingen binnen het Instituut (spraak); de werkgroepen zijn als uitvoerders meer actief op het grondstoffelijke niveau (lichaam). Net zoals bij ieder gezond wezen, dienen de drie aspecten van lichaam, spraak en geest in harmonie met elkaar te fungeren.

Per 1 januari 1996 zal ook de juridische structuur van het Instituut worden veranderd vanwege fiscaaltechnische overwegingen. Hierover zal Arjan

Korevaar, onze penningmeester, in dit nummer berichten.

Het is belangrijk om op te merken dat Thirza Happe de sleutelrol van assistant director/vice-voorzitster op zich heeft genomen. Ik ben persoonlijk enorm blij dat zij bereid is geweest deze zware maar cruciale taak op te pakken, met name omdat ikzelf vanwege mijn werk en gezin niet zoveel tijd kan doorbrengen in Emst als ik zou wensen. Thirza neemt veel taken over van April Elzenga, die aan een periode van welverdiende rust is begonnen. Wij zijn veel dank verschuldigd aan April; zij heeft de afgelopen jaren als director en assistant director van ons Instituut bergen met werk verzet. Hoewel zij gelukkig nog actief blijft als bestuurslid, is het goed om even stil te staan bij de enorme bijdrage die zij heeft geleverd aan het Instituut.

Ondertussen draait het programma op volle toeren. De hoeveelheid studenten op de vaste cursussen neemt gestaag toe, aangetrokken door de fantastische lessen van Geshe-la. Tussen de vaste lessen door ontvingen we Andy Weber die opnieuw een cursus thanka-schilderen leidde voor een twintigtal studenten. Koosje van der Kolk leidde een (krachtig zuiverende) Nyung-nee retraite met negen deelnemers.

Al deze positieve activiteiten passen in het inspirende netwerk van de F.P.M.T. Op het moment van schrijven nemen er 200 mensen deel aan de jaarlijkse November-meditatie cursus in Kopan in Nepal o.l.v. Lama Zopa Rinpoche. Wij moeten ons voortdurend realiseren dat wij niet alleen staan in onze Dharma beoefening. In ons gewone dagelijkse leven voelen we ons vaak als Boeddhist in een omgeving van niet-Boeddhisten een beetje zonderling. Een bezoek aan ons centrum, of zelfs een blik in de Maitreya Magazine, doet ons beseffen dat deze emotie op een onjuiste zienswijze is gebaseerd: we staan niet alleen, we zijn aan vele beoefenaars in deze wereld verbonden d.m.v. een inpirerend web van positief karma, zich manifesterend in het Maitreya Instituut en de F.P.M.T. Laten we er alles aan doen om dat netwerk van positieve energie te versterken.

Sander Tideman, voorzitter.

VERSLAG VAN DE PENNINGMEESTER

DHARMANOMICS

Traditioneel doet de penningmeester aan het eind van het jaar verslag van de financiële gang van zaken. De financiële gang van zaken in ons Instituut, waarvan de rechtspersoonlijkheid op dit moment nog een stichting is, wordt weerspiegeld in de balans en de verlies- en winstrekening (V en W). Op de balans staan links opgenomen de bezittingen van het instituut (de gebouwen, het terrein, de voorraden van de winkel, de debiteuren en de kas) en rechts de schulden (leningen, de hypotheek, crediteuren). Het eigen vermogen, oftewel het verschil tussen bezittingen en schulden, staat ook rechts en brengt de balans in evenwicht. De V en W geeft de uitkomst te zien van de financiële resultaten in een jaar: hierop vinden we alle inkomsten, verminderd met de gemaakte kosten. Trekken we deze van elkaar af, dan krijgen we de winst of het verlies over het jaar. Dit verschil wordt vervolgens toegevoegd (winst) aan het eigen vermogen of daarop in mindering gebracht (verlies). De balans laat dus zien hoe gang van de zaken in alle jaren tot nu toe is geweest en de V en W geeft de resultaten over de recent afgesloten periode weer. Toen het Maitreya Instituut naar Emst verhuisde, nam het grote schulden op zich, o.a. in de vorm van een hypothecaire lening voor de gebouwen en terreinen. De schulden moesten worden afgelost door geld over te houden uit onze activiteiten.

Tot nu toe heeft het bestuur altijd zeer zuinig aangedaan en eerst onze schulden willen aflossen. Dit betekent dat we altijd aan onze (hoge) aflossingsverplichtingen hebben voldaan, zonder nieuwe leningen te sluiten. Een gevolg hiervan is echter wel, dat we weinig geld aan onderhoud voor de gebouwen hebben uitgegeven. Deze politiek vinden we terug in onze balans, die door de kleiner geworden schuldenlast er steeds gezonder begint uit te zien.

Bij onze balans kunnen we een aantal kanttekeningen maken:
- Allereerst worden alleen financiële bezittingen opgenomen. Het Instituut heeft echter een bepaald

Karma opgebouwd, dat we niet op de balans terugvinden in de activa (bezittingen) of passiva (schulden). Uw penningmeester heeft (helaas) tot nu toe niet die graad van ontwikkeling weten te bereiken, dat hij u over dit bijzonder verborgen verschijnsel verslag kan uitbrengen. Wel denkt hij op basis van redenering een aantal Karmische activa te kunnen aangegeven. Enige tijd geleden heeft Lama Thupten Zopa Geshe Sonam Gyaltsen bereid gevonden om de vaste leraar van ons Instituut te worden. Lama Zopa, die samen met Lama Yeshe de F.P.M.T. heeft opgericht en zodoende ook de grondlegger is geweest voor het Maitreya Instituut, stond dus al op de karmische openingsbalans van ons Instituut.
Door deze gunstige start en de bijdrage van alle betrokkenen heeft (denk ik) ons Instituut nu al weer ca tien jaar een echte Geshe als vaste leraar. De inspiratie van een echte Geshe als vaste leraar heeft er in al die jaren toe geleid, dat vele studenten en vrijwilligers de weg naar ons Dharma-centrum hebben weten te vinden. Door het fundament, dat door deze bronnen van inspiratie is gelegd, is er nu een grote groep serieuze studenten gekomen en slaat het vierjarig studie programma enorm aan. Door het cursusgeld dat de studenten betalen, de aankopen die zij doen in de winkel en de groothandel, die Jan Paul heeft weten op te bouwen, genereert het Instituut de inkomsten om aan haar aflossingsverplichtingen te voldoen.

Zonder de grote inzet van de vele vrijwilligers, waarbij ik Tom en Thirza maar eens wil noemen, zouden echter onze kosten zeer veel hoger zijn geweest. Alle vrijwilligers, vooral ook diegenen die ik niet met naam heb genoemd, hebben er samen voor gezorgd dat we onze tarieven voor de cursussen laag hebben kunnen houden, zodat zeer velen de lessen hebben kunnen volgen. De Ven W geeft alleen het financiële resultaat van de activiteiten weer. In tegenstelling tot bedrijven is ons doel niet het behalen van winst. Ons doel is de overdracht van de Dharma door gekwalificeerde Leraren en het resultaat ervan vinden we niet in de financiële V en W terug. Door dit onderricht neemt immers niet alleen het werkelijke geluk toe van diegenen, die dit onderricht volgen, maar ook de kans op uiteindelijke bevrijding. De conclusie: op de balans vinden we onze leraren, vrijwilligers en studenten niet geactiveerd, terwijl we op de V en W de uitkomst van onze werkelijke activiteiten niet zien weerspiegeld.

- Ten tweede geeft onze balans alleen een moment opname weer. Op dit moment staan we voor de taak om ons Instituut door een tweede groeifase heen te leiden. Onze accommodatie, een oude jeugdherberg, voldeed eigenlijk van het begin af aan niet (helemaal) aan de eisen welke de leeftijdsgroep van onze bezoekers normaal stelt. Door het grote aantal studenten dat sommige weekends volgt, dreigt ze nu ook te krap geworden. Op dit moment is de gemeente Epe bezig het bestemmingsplan te veranderen en hebben we plannen voor uitbreiding van de accommodatie bij de gemeente op tafel gelegd.
Uitbreidingsplannen zullen duidelijk financiële consequenties hebben. Omdat we het benodigde geld hiervoor natuurlijk niet in de kas hebben, zullen we opnieuw geld moeten lenen. Als eerste schatting lijken we ongeveer F. 300.000,- nodig te hebben voor de uitbreiding van de accommodatie met ca 20 kamers in een of meerdere nieuwe gebouwen. Op het moment, dat we weer investeren en zodoende weer geld gaan lenen, nemen we altijd een zeker risico, omdat onze vaste kosten hoger worden. Een balans vertelt helaas niets over de toekomst en een VenW evenmin. Uiteraard zijn er wel financiële projecties opgesteld. In de projecties is er van uitgegaan dat de huidige lijn, een jaarlijks licht stijgend aantal cursisten, zich zal voortzetten. Met deze projecties nemen we de huidige balans als uitgangspunt en trekken we, op basis van de gang van zaken tot nu toe, een lijn door naar de toekomst. De uitkomsten geven te zien dat de bij dit bedrag behorende extra rente en afschrijving geen probleem hoeven te vormen. Voordat echter concrete stappen worden genomen, zal uiteraard eerst aan Lama Zopa advies worden gevraagd. Gegeven de hiervoor genoemde gezonde balans zal het naar mijn mening niet veel problemen opleveren om geldschieters (zoals banken) te vinden. Toch zou ik liever proberen om in "eigen kring" te lenen. Als er meer duidelijkheid is over de plannen voor de uitbreiding, hoop ik hierop in het magazine op basis van concrete plannen terug te kunnen komen.

In het Maitreya Magazine nr. 4 1994 is de oprichting van het kerkgenootschap al aangekondigd. Wie wat meer over de achtergronden wil weten, verwijs ik daarom naar dit nummer. Omdat de Dharma activiteiten in het kerkgenootschap zullen gaan plaatsvinden, zullen er consequenties zijn voor de betalingen (cursusgelden, donaties etc.), die vanaf 1 januari 1995 op rekeningen ten name van het kerkgenootschap zullen plaatsvinden. Deze rekeningnummers vindt u elders in ons Magazine vermeld. De huidige Stichting Maitreya Instituut zal blijven bestaan als rechtspersoon waarin onze 'handelsactiviteiten' zijn ondergebracht, zoals de verkoop van wierook en boeken aan andere winkels. Naar verwachting kan de oprichting van het kerkgenootschap nog in 1995 plaatsvinden.

Door: Arjan Korevaar, penningmeester.

BOEKRECENCIES

Twee boekbesprekingen uit de Therevadin-overlevering; Mindfulness in Plain English en The Mind and the Way.

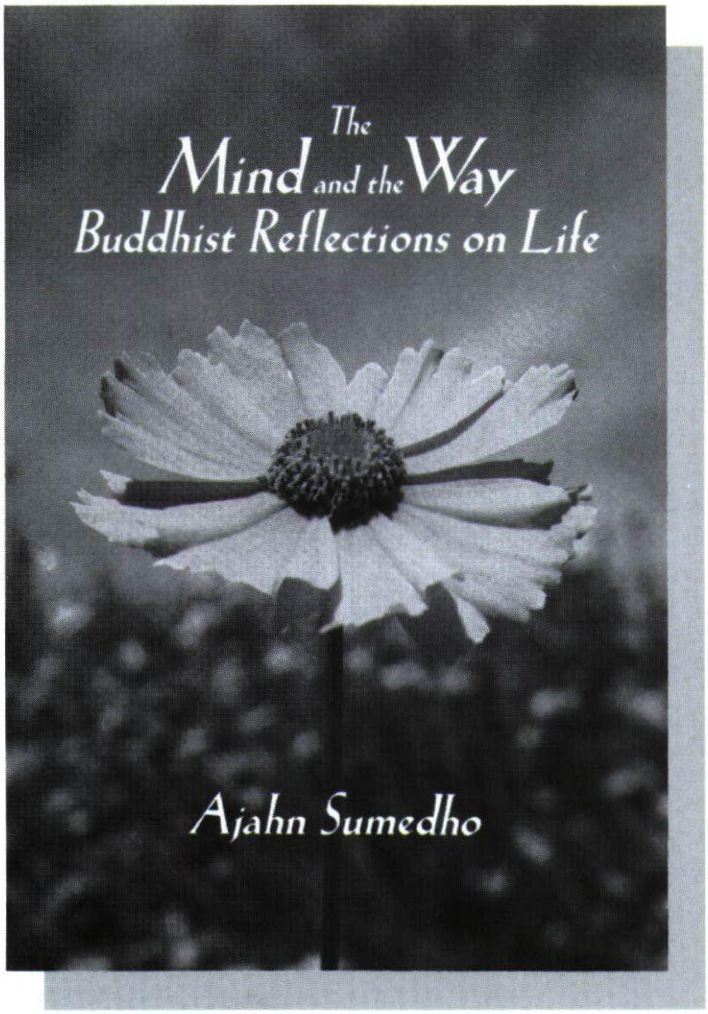
Het eerste werk geschreven door de eerwaarde Henepola Gunaratana uit Sri-Lanka en is voor mij het basisboek voor de ademhalingsmeditatie zoals die ook in onze traditie word aangeleerd. Het is zeker geen basisboek voor alleen beginners, iedereen heeft baat bij deze zeer heldere toelichting op de ademhalingmeditatie. Het hoofstuk Waarom mediteren?, wordt natuurlijk gevolgd door de eigenlijke uitleg van de meditatietechniek, de begrippen bewust-zijn, bedachtzaamheid, oplettendheid en herinnering worden zeer practisch en functioneel besproken. Hierna volgen een drietal hoofdstukken over alle problemen die zullen ontstaan bij meditatie. En daar blijft het niet bij. Gunaratna geeft blijk van meditatie-ervaring en heeft de vaardigheid van een docent. Direct en practisch geeft hij aan hoe we kunnen en dienen te corrigeren om optimaal van onze ademhaling gebruik

te maken. Dat deze methodiek tot meer concentratie leidt is wel zeker, en ook dat ze tot meer inzicht leidt in hoe wij normaliter tegen de dingen aankijken wat op zijn beurt weer de basis vormt voor werkelijk inzicht of vipassana.

Een stap-voor-stap gids, voor iedereen die met gebruik van dat wat we altijd bij ons hebben (onze ademhaling) echt kunnen leren mediteren. Van harte aanbevolen!

Mindfulness in Plain English
Ven. Henepolo Gunaratana
Wisdom, Fl. 25,20; blz.: 191.

Het tweede werk The mind and the Way, buddhist reflections on life, is geschreven door de amerikaanse monnik Ajah Sumedo, die reeds vele jaren bhikku is in de Thai-traditie en de eerste westerse abt werd van een klooster in Engeland. Op basis van zijn jarenlange ervaring met meditatie en het hierover lesgeven kwam dit boek tot stand. Het heeft twintig hoofdstukken vedeeld over drie subtitels. Deel een heet Approacing the way en is als een inleiding waarin de basisaspecten van het (theravadin-) boeddhisme toegelicht worden. Het gaat over boeddhisme als religie, de vier edele waarheden, de drie juwelen van toevlucht, 'metta', Kamma en wedergeboorte. In dit hoodstuk word bijvoorbeeld reincarnatie afgezet tegen wedergeboorte. Vervolgens over de natuur van de geest en het doel waarna we zouden streven; het nibanna. Hierover schrijft de eerwaarde Sumedo; "Nibanna is the realm of freedom from suffering through non-attachment. When we recognize whatever happens in our minds, whether it's negative



or positive, critical or affirmative, simply as conditions, this is the Buddha-mind, this is nibanna" (blz 74). Deel twee gaat over de eigenlijke beoefening van meditatie,

waarin zoals gebruikelijk in deze traditie de nadruk ligt op het toepassen van 'mindfulness' (sati) in al onze activiteiten. Ook hier weer dienen we te denken aan begrippen als bewust-wording, acceptatie, er niet in mee/op gaan enzovoorts. Ook de formele meditatie met behulp van de ademhaling word in een notedop toegelicht alsook het leven in de vijf lekenvoorschriften en de voordelen daarvan natuurlijk. Het laatste deel heeft als titel 'Living the dhamma' en is een toelichting op de universele toepassing van je beoefening. Zelf verantwoordelijkheid, leven en sterven, en in openheid en vertrouwen werken aan en naar een (nog) betere toekomst voor iedereen. Mind and the way leest prettig, en geeft volgens mij een goede indruk van de practische toepassingen van het theravadinboeddhisme. Ten aanzien van dit werk kan ik wel wat inhoudelijk critische kanttekingen maken, maar dat doet niets af aan de oprechte en doorleefde boodschap van Ajah Sumedo.

The Mind and the Way,
Buddhist reflections on life.
Door: Ven. Ajah Sumedo
Wisdom, Fl. 34,25; blz.: 220.

Door: Ven. Jampel Pharchin (Eugene)

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

DECEMBER 1995 T/M MAART 1996

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

December

vr.	1 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
wo.	6 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
zo.	17 (25)	Lama Tsong Khapa dag met lang leven initiatie en Offerande aan de Spirituele Meesters
do.	21 (30)	Acht Mahayana Voorschriften
vr.	29 (8)	Wassende maan Tara Offerande
zo.	31 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters

Januari

vr.	5 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
ma.	15 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
za.	20 (30)	Acht Mahayana Voorschriften
za.	27 (8)	Wassende maan Tara Offerande
di.	30 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters

Februari

zo.	4 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
wo.	14 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
zo.	18 (30)	Acht Mahayana Voorschriften
ma.	19	Lo Sar, Tibetaans nieuwjaar.
ma.	26 (8)	Wassende maan Tara Offerande
wo.	28 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters

Maart

zo.	3 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
wo.	13 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
ma.	18 (30)	Acht Mahayana Voorschriften
wo.	27 (8)	Wassende maan Tara Offerande
vr.	29 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters

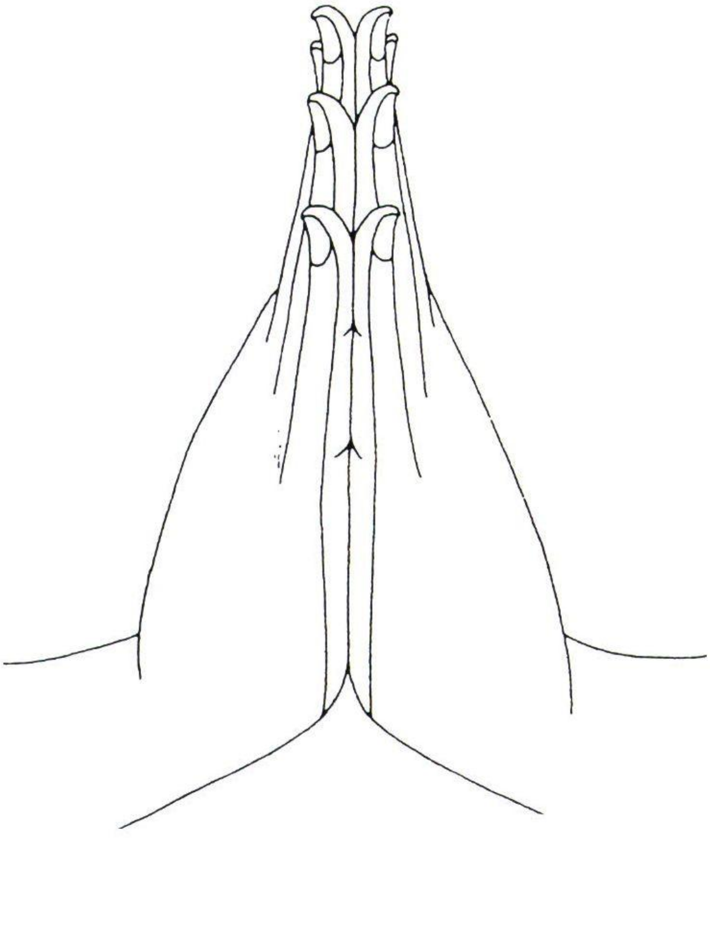
Als u de nacht na afloop van een gebedsdienst of de nacht voorafgaande aan de dag van het nemen van de Acht Mahayana Voorschriften in het Maitreya Instituut wilt overnachten, hoeft u alleen de kosten van evt. maaltijden en 's winters een bijdrage aan de stookkosten te betalen. Wel dient u steeds contact op te nemen i.v.m. de wisselende aanvangstijden van de gebedsdiensten en van de Acht Mahayana Voorschriften.

BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

zo. 17 december: Lama Tsong Khapa dag met lang leven initiatie en offerande aan de sprituele meesters.

ma. 19 februari: Tibetaans Nieuwjaar.

NB: In de maanden januari en augustus ontvangt het Maitreya Instituut geen bezoekers.



CURSUSINFORMATIE

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst:
Vanuit Amersfoort de A 28 richting Zwolle. Afslag Epe/Nunspeet richting Epe. Vlak voor Epe zijn stoplichten. Ga rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.
Vanaf de A 50 afslag Epe/Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 124 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan de 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

AANMELDING EN BETALING CURSUSGELDEN

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 10.00-12.00 en van 14.00-17.00 uur, elke dag behalve van zaterdag t/m maandag..
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum.
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

PROGRAMMA 1996

GYU LAMA, HET BOEDDHA POTENTIEEL.

De Gyu Lama, 'De Altijd Voortgaande Stroom' beschrijft het boeddha-potentieel, dat ook wel boeddhanatuur wordt genoemd. Dit onderricht behoort tot de leer van het Grote Voertuig, het Mahayana, en wordt het vierde van de meer gevorderde onderdelen in het studieprogramma waarmee het Maitreya Instituut onder de deskundige leiding van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in 1993 van start ging. Dit onderdeel is een 'must' voor al degenen die als boeddhist volledig gebruik willen maken van het mensenleven.

De Gyu Lama is één van de vijf grote Mahayana teksten die werden onderwezen door Maitreya en opgetekend door Asanga, nadat Asanga zijn inspanningen in een retraite van 12 jaar op liefde (Maitri), waarbij hij op Maitreya mediteerde om diens zegening en inspiratie te verkrijgen, beloond zag.

Het bestuderen van deze tekst en de daaruit voortvloeiende inzichten zullen ons helpen om echt toevlucht te nemen. We zullen vastberaden en vol zelfvertrouwen optimaal gebruik kunnen maken van het potentieel, dat de basis is van en de mogelijkheid voor onze spirituele ontwikkeling naar het hoogste niveau van evolutie, het volmaakte boeddhaschap.

De traditionele basistekst omvat 'zeven diamanten onderwerpen'. De eerste drie zijn gerelateerd aan de oorzakelijke toevlucht: de Boeddha, diens leer en de spirituele gemeenschap. De andere vier hebben betrekking op de bron en de resultaten: ons eigen boeddha-potentieel, de staat van boeddhaschap, de kwaliteiten van zo'n staat van geest en tenslotte de verlichte activiteiten die eruit voortkomen.

Deze zeven onderwerpen zijn tesamen met de voordelen van het bestuderen ervan, neergeschreven in vijf hoofdstukken, welke door onze eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in acht weekenden vanaf maart 1995 maandelijks zijn gepresenteerd.
Geshela zal de eerste drie of vier maanden van 1996 met deze tekst verder gaan.

De data zijn als volgt gepland:
23 t/m 25 februari
22 t/m 24 maart
19 t/m 21 april
17 t/m 19 mei.

KOSTEN: F 180,- als los weekend of F 150,- als studieprogramma student voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 0578-661450.

HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S (BODHISATTVACARYAVATARA).

Bodhisattva's zijn degenen die gemotiveerd door mededogen en liefde voor het heil en welzijn van alle voelende wezens het boeddhaschap willen bereiken. Hun motivatie noemen we de verlichtingsgeest. Deze bodhisattva's trainen zich in de vervolmaking van hun eigen kwaliteiten middels de beoefeningen van de zes perfecties. De tien hoofdstukken van de basistekst beschrijven de training in deze zes beoefeningen van perfectie en zullen door Geshe Sonam Gyaltsen gedurende vier seizoenen worden toegelicht. Als studieprogramma-student kunt u dit onderdeel van het studieprogramma in vier seizoenen volgen. U kunt zich per seizoen voor het studieprogramma inschrijven.

Het onderricht over de beoefeningen voor bodhisattva's is het algemene programma van het Maitreya Instituut en staat daarom open voor iedereen, beginners en gevorderden. U kunt zich dus gerust opgeven voor één of meer losse cursusweekenden, die steeds onder een thema-titel een afgerond geheel vormen. Zo is het volgen van een thema-weekend een uitstekende manier om eens kennis te maken met de boeddhistische leer in het algemeen en het Maitreya Instituut en haar vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen in het bijzonder.

De voorlopige indeling van 'DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S' in 1996 ziet er als volgt uit:
CONCENTRATIE EN MEDITATIE
9 t/m 11 februari
8 t/m 10 maart
5 t/m 7 april
3 t/m 5 mei
Geshe Sonam Gyaltsen zal in deze vier weekenden uitvoerig ingaan op de beoefening van de perfectie van concentratie.

ZELFLOOSHEID EN LEEGTE
13 t/m 15 september
11 t/m 13 oktober
8 t/m 10 november
6 t/m 8 december.
Vanaf september zal Geshela het hoofdstuk over wijsheid behandelen en uitwijden over zelfloosheid of de leegte van inherent bestaan.

In de cyclus van studie-weekenden waarin Shantideva's beroemde tekst de 'Beoefeningen Voor Bodhisattva's' uitgebreid behandeld wordt, volgen nog de laatste drie hoofdstukken. Hierin worden de

twee laatste perfecties, die van concentratie en wijsheid behandeld en ter afsluiting van de beoefeningen de toewijding van de verzamelde verdientse.

Het achtste hoofdstuk, de perfectie van concentratie zal in ongeveer drie cursusweekenden (februari t/m mei) besproken worden. Hoofstuk negen, de perfectie van wijsheid zal in vier weekenden (september t/m december) gepresenteerd worden.

De beide studieblokken concentratie en wijsheid kunnen ook als afzonderlijk "semester" onderwerp worden gevolgd.

22 t/m 25 december 1995
25 t/m 28 december
Lam Rim Kerst retraite
o.l.v. Gelongma Tenzin Kalzang

I.v.m. het Kerstfeest is het mogelijk voor de deelnemers aan deze retraite om aan het kerstdiner deel te nemen op maandag 25 december om 18.30 uur. (Deelnemers aan retraite deel 1 kunnen daartoe wat langer blijven en deelnemers aan deel 2 kunnen wat eerder komen.)

De retraitedelen beginnen met een introductie bijeenkomst op vrijdagavond 22 december en maandagavond 25 december om 20.00 uur. De volgende ochtend is de eerste meditatiezitting. Er worden vier zittingen per dag gedaan. Naast de gebruikelijke Lam Rim contemplaties en de ondersteunende Boeddha Sakyamoenie visualisatie, aandacht worden besteed aan de zuivering middels de recitatie van de '35 Boeddha's' met neerbuigingen en aan het verzamelen van verdienste door middel van mandala offerandes. De laatste dag van beide retraite delen wordt afgesloten na de derde zitting (einde ± 16.30 uur).

KOSTEN: F 175,- PER DEEL
AANVANG DEEL 1: Vrijdagavond 22 december om 20.00 uur.
EINDE DEEL 1: Maandagmiddag 16.30 uur.
AANVANG DEEL 2: Maandagavond 20.00 uur.
EINDE DEEL 2: Donderdag 28 december om 16.30 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450
fax: 0578-661851.

TIJDENS DE MAANDEN JANUARI EN AUGUSTUS ZIJN ER GEEN CURSUSSEN EN IS GESHE SONAM GYALTSEN AFWEZIG.

9 t/m 11 februari 1996
Concentratie volgens
DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal in dit eerste weekend over concentratie voornamelijk ingaan op de noodzaak van concentratie-meditatie en de voorbereidingen om te komen tot een optimale beoefening. Een goed begin is het halve werk. Voor succes met concentratie oefeningen en technieken geldt ook dat een goede voorbereiding belangrijk is. Het scheppen van optimale omstandigheden hoort daar zeker bij. De verschillende begrippen als bedachtzaamheid, oplettendheid en herinnering zullen op een in de pratijk toe te passen wijze worden toegelicht.

Tussen de lezingen door zal onder leiding geoefend worden in concentratie technieken zodat eventuele vragen onmiddelijk duidelijk worden en door de leraar beantwoord kunnen worden. Theorie en praktijk van het Tibetaans boeddhisme!

Hoewel deze weekenden als onderdeel van het studieprogramma worden gepresenteerd, is het heel goed mogelijk op een of enkele weekenden in te schrijven en op deze wijze te onderzoeken of het Tibetaans boeddhisme iets voor u is. Voor uw eerste kennismaking mag u zelfs kosteloos een enkele dag of een dagdeel meedoen. Wel dient u uw komst ook in dat geval telefonisch aan te kondigen.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 9 februari om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450
fax: 0578-661851.

1 t/m 3 maart
CONCENTRATIE EN COMMUNICATIE
Door: Joe Weston
(minimum aantal deelnemers 15 personen).

Door te onderzoeken wat de instrumenten van de acteur zijn, willen we de student nieuwe wegen aanbieden om een opener communicatie te ontwikkelen in relatie tot zichzelf en anderen. Tijdens deze cursus willen we een verbinding zoeken tussen spirituele ontwikkeling en het uitdrukken van het lichaam. Kernwoorden hierbij zijn: **communicatie en concentratie**.

Om de menselijke geest en de vele omstandigheden waarin mensen zich bevinden beter te leren kennen en om op een geconcentreerde manier te communiceren, zijn vaardigheden van lichaam en geest nodig. We moeten leren luisteren naar de taal van ons lichaam en naar elkaar. Ook als we de verlichtingsgeest willen ontwikkelen, zullen we het belang van luisteren moeten leren. De communicatie met ons lichaam en het "delen van ons zelf" is een vorm van vrijgevigheid, een manier om onszelf tot uitdrukking te brengen.

Joe Weston heeft geacteerd in theater, film en t.v. producties in New York en Nederland. Hij was een van de oprichters van het Stalhouderij Theater waar hij tot 1991 artistiek leider was. Sinds hij in 1987 in Amsterdam woont geeft hij acteer-workshops aan scholen in Nederland, Frankrijk en Rusland. Tegenwoordig is hij als vast docent verbonden aan de acteursopleiding Docentencollectief. Joe heeft tien jaar Tai Chi beoefend en andere spirituele disciplines. Sinds een jaar volgt hij lessen aan het Maitreya Instituut.

KOSTEN: F 195,-
AANVANG: Vrijdagavond 1 maart om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450
fax: 0578-661851.

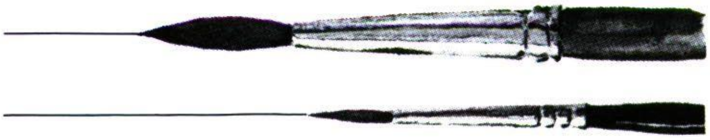
8 t/m 10 maart
Concentratie volgens
DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

In het tweede concentratie-weekend zal duidelijk worden gemaakt, hoe we problemen in onze concentratietraining kunnen anticiperen, fouten herkennen en deze op een correcte wijze leren te corrigeren. Vooral met betrekking tot de hoogste altruïstische motivatie, de verlichtingsgeest, werkt de bodhisattva training in concentratie op meerdere gebieden tegelijkertijd. We zullen kennismaken met de verschillende obstakels voor concentratie en leren hoe die werken. Ook zal Geshela ons inleiden in de methoden om deze obstakels te overwinnen met de tegenkrachten die we daartoe speciaal ontwikkelen.

In de meditatiezittingen tussen de lezingen door, zullen we al deze aspecten, de obstakels en de tegenkrachten oefenen en inzicht krijgen in de werking van mentale factoren zoals herinnering.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 8 maart om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450
fax: 0578-661851.

15 t/m 18 maart
Meditatief teken- en schilderweekend
Onderwerp: Witte Tara
Door: ANDY WEBER
Voertaal: Engels.



Vanwege de groeiende belangstelling voor het leren tekenen en schilderen van de verschillende boeddhavormen, zal de in Engeland woonachtige thankaschilder Andy Weber opnieuw een cursus begeleiden. Witte Tara is de boeddha van het lange leven, wijsheid en poëzie. Zij is een van de meeste populaire boeddha's van het Tibetaans boeddhistisch pantheon. Tijdens de tekencursus zal naast het daadwerkelijk tekenen en schilderen van de boeddhavorm, ook de theoretische aspecten van deze schilderkunst aandacht krijgen. De cursus is tevens een voorbereiding op de langere zomer schildercursus waarin de studenten hun schildering onder leiding van Andy kunnen voleinden.

KOSTEN: F 260,-
AANVANG: Vrijdagavond 15 maart om 20.00 uur.
EINDE: Maandagmiddag 18 maart na de lunch.
AANMELDING EN AANVRAAG INFORMATIE:
tel: 0578-661450
fax: 0578-661851.

Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

5 t/m 7 april
Concentratie volgens
DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Al naar gelang het tempo van de voorgaande cursusweekenden zal verder worden ingegaan op de verschillende grove en subtiele vormen van onrust en loomheid. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal verder uitleggen hoe we obstakels overwinnen met herinnering en oplettendheid.

Nadat inzicht is ontstaan in de obstakels en de verschillende manieren waarop we obstakels in concentratie overwinnen, neemt de concentratie capaciteit toe. De verschillende niveau's van concentratie die vervolgens worden bereikt zullen door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen worden uitgelegd. Tevens wordt duidelijk welke bijzondere krachtige verworvenheden of siddhi's met concentratie-ontwikkeling kunnen worden verkregen, opdat deze samatha-meditatie tenslotte kan uitmonden in de perfectie van deze bodhisattva-training.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 5 april om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450
fax: 0578-661851.

3 t/m 5 mei
Concentratie volgens
DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Het concentratie-vermogen dat de bodhisattva ontwikkelt komt niet ten bate van zijn eigen belang, maar wordt aangewend voor het belang van anderen. Behalve onmiddellijke voordelen van concentratie in het bevorderen van het tijdelijke welzijn van anderen, bestaat de toepassing ervan op het bodhisattva-pad voornamelijke uit het vergroten van diep inzicht (vipassyana) voor de perfectie van wijsheid, met het oog op het uiteindelijke welzijn van alle voelende wezens.

De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal vooruitlopend op de beoefening van de perfectie van wijsheid, enige toepassingen van concentratie laten zien.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 3 mei om 20.00 uur.
AANMELDING: tel: 0578-661450
fax: 0578-661851.

DE BOSCOMMISSIE ORGANISEERT WEER EEN AANTAL WERKPERIODEN:

Voor de volgende bos- en tuinweekenden vragen wij vele helpende handen die licht werk maken:
23 t/m 25 februari
22 t/m 24 maart
19 t/m 21 april
17 t/m 19 mei.

In verband met de coördinatie van de werkzaamheden verzamelen de deelnemers aan deze drie weekenden op vrijdagavond. De werkzaamheden eindigen zondagmiddag. Na de winter is er vooral werk aan het bos. De werkzaamheden geschieden onder leiding van Inge te Velde.

KOSTEN: Aan deelname zijn geen verblijfskosten verbonden.
AANMELDING EN INFORMATIE: Inge te Velde, tel.: (0578) 62 95 66.

Clemens Kuby:

LIVING BUDDHA

De zeventiende reïncarnatie van de Karmapa in Tibet

Living Buddha is het verhaal van de reïncarnatie van de Karmapa, hoofd van de Kagyü-orde van het Tibetaans boeddhisme. De zestiende Karmapa stierf in 1981 in Amerika. Op 25 juni 1986 werd hij in oost-Tibet als kind van nomaden opnieuw geboren.

De Duitse boeddhist en regisseur Clemens Kuby werd verkozen om het hele proces rond de reïncarnatie van de Karmapa te filmen: de zoektocht, het vinden van de brief waarin de zestiende Karmapa zijn wedergeboorte voorspelde en de uiteindelijke inhuldiging van de toen zevenjarige jongen in Tibet.

het boek: fl. 39.50
ISBN 90-71985-32-6
400 pag's. rijk geïllustreerd

de video: fl. 49.90
ISBN 90-71985-33-4
ca. 2 uur, Nederlands ondertiteld

de CD: fl. 39.90
ISBN 90-71985-34-2
de soundtrack van de film met o.a.
'Gyalwa Karmapa' in Tibetaans & Engels

verkrijgbaar in de boekhandel

Osho Publikaties
☎ 020 - 6969 372 ☎

SANGHA FONDS VOOR WESTERSE (F.P.M.T.) MONNIKEN EN NONNEN

De monniken- en nonnen Sangha vervult in het boeddhisme een belangrijke rol in de overdracht en verinnerlijking van de Boeddha Dharma. Voor het verschaffen van benodigdheden aan deze mensen die al hun tijd en energie aan studie en beoefening wijden is een speciaal fonds opgericht, waaraan het Maitreya Instituut jaarlijks minimaal $ 240,- overboekt en waaraan ook u financieel steun kunt geven. Uit dit Sangha Fonds worden uitsluitend monniken en nonnen ondersteund die aangesloten zijn bij de FPMT. **Vermeld bij donaties voor dit doel: Sangha Fonds.**

NIEUW FONDS VOOR GEVLUCHTE TIBETAANSE MONNIKEN IN INDIA

Van het 'Department of Religion and Culture' in Dharamsala, India, ontvingen wij het verzoek ruchtbaarheid te geven aan de problemen rond het immer groeiende aantal monniken in ballingschap, waar dit departement de verantwoordelijkheid voor draagt. Mede door de verslechterende situatie in Tibet is er een constante stroom van uit Tibet gevluchte monniken en nonnen. Dit stelt de kloosters in India voor onvoorstelbare problemen. Behalve om de eerste levensbenodigdheden gaat het hierbij tevens om de zorg voor de talrijke bejaarde, zieke en invalide monniken, het bouwen van scholen en logies, boeken, lerarensalarissen enz. Het meest praktisch is individuele sponsorschap van US $ 72,- per jaar (= $ 6,- per maand) per monnik. Van elke sponsoring wordt $ 1,- apart gezet voor een medisch fonds en $ 2,- voor een reservefonds voor nieuwe vluchtelingen uit Tibet. Alle betalingen dienen te worden gericht aan: **Department of religion and culture, CTA.**

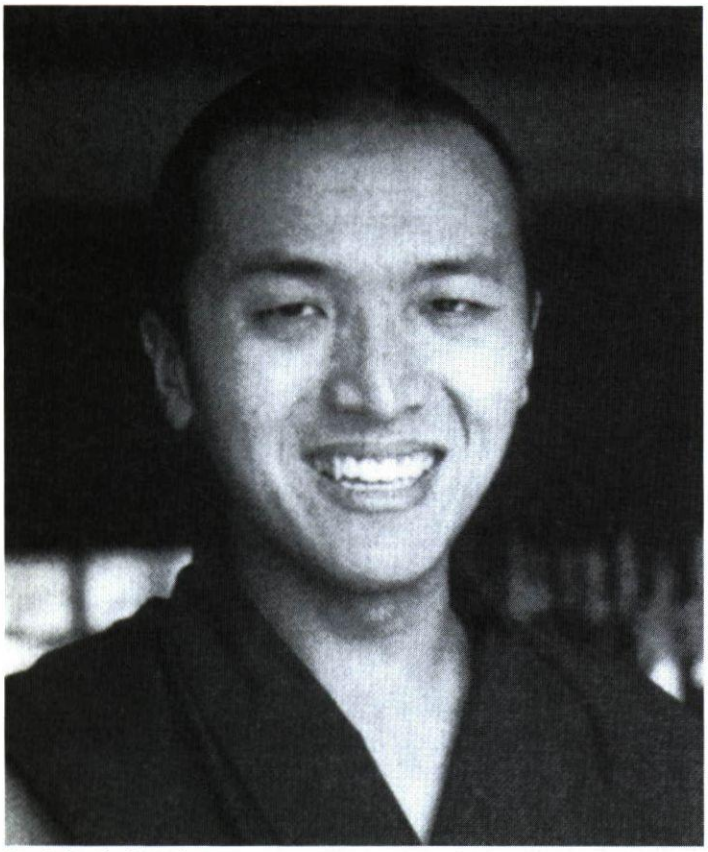
Een begeleidend briefje (in het Engels) dient gericht te zijn aan:

Jamyang Dorje, Deputy Secretary - Monk Support
Department of Religion and Culture
Gangchen Kyishong
Dharamsala 176215
HP, India.

BEHOUD DE OVERLEVERING VAN DE GROTE PABONGKA DECHEN NYINGPO

De reïncarnatie van de grote Pabongka Dechen Nyingpo bereidt zich voor om zijn klooster, Tashi Chöling, in Nepal weder op te bouwen.

Beroemd als een van de grootste Gelugpa Lama's van deze eeuw, was Rinpochee de voornaamste spirituele leraar van duizenden leerlingen uit geheel Tibet, waaronder vele grote leraren zoals de twee leraren van Z.H. Dalai Lama, Kyabje Ling Rinpochee and Kyabje Trijang Rinpochee. Pabonka Rinpochee was een krachtige tantrische meester, een houder van al de voornaamste overleveringen van de Gelugpa, zowel van soetra en tantra.


Zia al Bassam

Ven. Pabongka Rinpochee

De nieuwe Pabongka Rinpochee, nu 27 jaar, heeft onlangs de Lharampa Geshe-graad behaald in het Sera Me Klooster. Vele oud leerlingen van zijn vorige incarnatie hebben Rinpochee verzocht om zijn klooster te herbouwen. Het originele Tashi Chöling, net boven Lhasa in Tibet, is nu vernietigd; dus het is van groot belang dat Rinpochee snel een nieuw klooster bouwt. Rinpochee kan op deze wijze een volledig programma van authentieke kloosterstudie, waarbij de nadruk ligt op de training in de uitgebreide beoefeningen en rituelen van het tantrische voertuig, organiseren. Rinpochee heeft plannen om dit nieuwe klooster te verwezenlijken in de Kathmandu Vallei. De Kosten van het benodigde land en het kooster zijn geschat op 400.000 dollar.

Als U wilt helpen met donaties kunt U contact opnemen Ven. Marcel Bertels of Ven. Fran Mohoupt: Kopan Monastery, GPO Box 817, Kathmandu, Nepal. U kunt uw donaties ook sturen in de vorm van een bank-cheque in amerikaanse dollars of een persoonlijke cheque in uw eigen valuta per aangetekende brief aan Pabongka Rinpoche; Pabongka Monastery Fund, c/o GPO Box 1981, Kathmandu, Nepal.

"IK ZOEK, IK BIED AAN"

Tijdens de vorige vergadering van de redactie/werkgroep van het Maitreya Magazine zijn een aantal voorstellen aangenomen. Daarvan zijn inmiddels het kleurenomslag via betaalde advertenties en het interview met een "oude" of nieuwe Dharma student al gerealiseerd.

Een ander item was de mogelijkheid om gratis (Dharma) dingen aan te bieden of te zoeken op een speciale advertentiepagina. Deze nieuwe vaste rubriek kan bij voldoende belangstelling in het maartnummer 1996 van start gaan.

Let a.u.b. op het volgende:
- advertenties dienen kort en bondig te zijn;
- ze moeten voor de 10e van de maand, voorafgaande aan de maand waarin het MM verschijnt, bij de eindredacteur binnen zijn; dus voor 10 februari -> maartnummer;
- we hanteren de regel "wie het eerst komt die het eerst maalt" want de limiet per nummer is voorlopig één pagina;
- wij bemiddelen niet, u moet dus uw eigen adres of telefoonnummer vermelden;
- de redactie houdt zich het recht voor, zonder opgaaf van redenen, advertenties te weigeren.

Uw advertentie kunt u opsturen naar:
Maitreya Magazine
t.a.v. Hans van den Bogaert,
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
of u kunt deze tijdens kantooruren opgeven:
tel.: 0578-661450.
fax: 0578-661851.

LEZINGEN DOOR GESHE SONAM GYALTSEN IN 1995

AMSTERDAM: Maitreya Studiegroep
Amsterdam,
Prinsengracht 200,
Tel.: 020-6254138.

SERIE LEZINGEN OVER HET TIBETAANS BOEDDHISME
Door: de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
op de woensdagavonden:
14 februari
13 maart
10 arpil
8 mei.
AANVANG: 19.30 uur.

vraag onze gratis PRIJSLIJST
waarin : bestelnummer
titel
schrijver
uitgever en
prijs worden vermeldt van onze
ca. 750 boeken en andere artikelen.

of bestel voor fl 5,- onze **CATALOGUS**
waarin van elk boek een korte beschrijving
wordt gegeven.

KADAM CHÖLING HOLLAND
TIBETAANS BOEDDHISME

KADAM CHÖLING
organiseert lezingen Tibetaans Boeddhisme
met eerwaarde
DAGPO RINPOCHEE

ROTTERDAM 20 - 21 JANUARI
Dood - Tussenstaat - Wedergeboorte **• Maasgebouw • van Zandvlietplein 1 • Prijs *f*80**

AMSTERDAM 23 - 24 JANUARI
Initiatie Lama Tsong Khapa **• Keizergrachtkerk • Keizersgracht 566 • Prijs *f*80**

AMSTELVEEN 27 - 28 JANUARI
Kennis van de Geest (Lo.Rig) **• 'de Bolder' • Groenhof • Prijs *f*90 (incl. lunch)**

Nederlandse vertaling - Hans van den Bogaert

INLICHTINGEN EN AANMELDEN:
KADAM CHÖLING • MEERKOETHOF 60 • 1444 VN PURMEREND
ELLY HENDRIKS 0299 - 68 13 56 • WIM MUAL 020 - 647 46 56
LAN TJOA 0299 - 43 96 93 • ALDI NIEMEYER 01804 - 179 51

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
December '95, januari, februari '96

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Gelongma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts
Marijke Drost

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,-- per jaar in Nederland
Europa *f* 35,-- overige landen *f* 50,--
Gezinsabonnement *f* 37,50
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, cursusgeld, donaties Postbank: nr. 6901668 Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

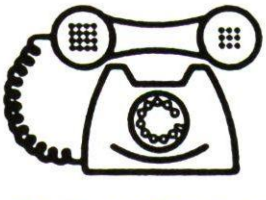
STICHTINGSBESTUUR
Voorzitter:
Sander Tideman

Vice voorzitter:
Thirza Happé

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee, Gelong Marcel Bertels, April Elzenga, Paula de Wijs-Koolkin



Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51

Het kantoor van het instituut is disdag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 10.00-12.00 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is van zaterdag t/m maandag gesloten.

VOORPLAAT
Lama Tsong Khapa door Andy Weber
Foto: Jan Paul Kool
Vormgeving: Chris Verschoor

DOELSTELLING
Het Kerkgenootschap en de stichting stellen zich tot doel: Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1996**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1996 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze Postbankrekening nr.: 6901668 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan naast het Maitreya Magazine 6x per jaar het Engelstalige blad Mandala. Verder krijgt u **15% korting** op alle artikelen **uit de winkel** behalve op de transcripten. U bent ook automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

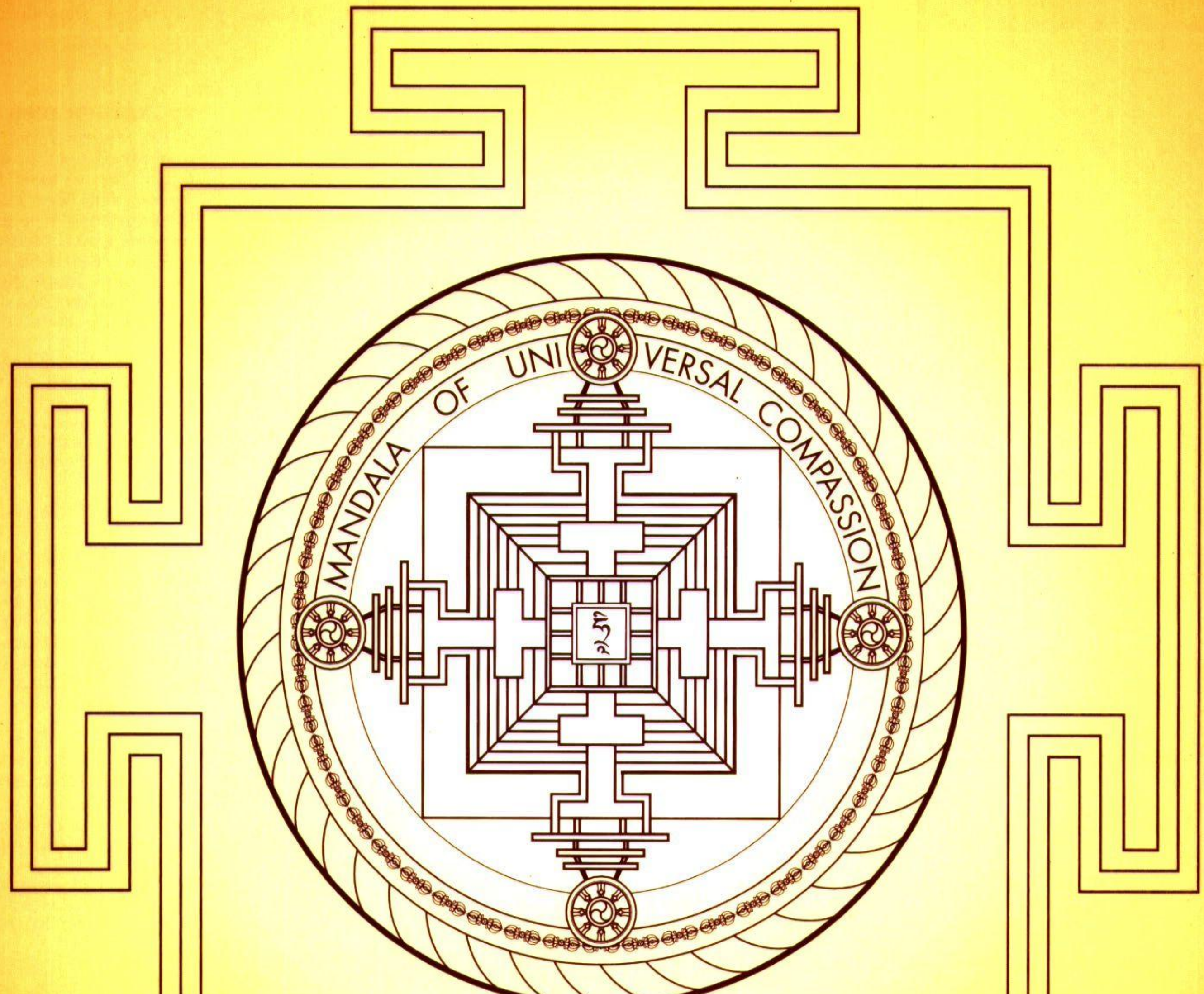
DONATEURS
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

***f* 100,-- MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1996 & FPMT-LID 1996**
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en 6x het Engelstalige blad Mandala.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe en zijn vertaler is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.70.24.481 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION